

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3 г.Хвалынска
филиал в с.Поповка

«Согласовано» Руководитель филиала МОУ СОШ №3 г.Хвалынска в с. Поповка _____/Оленина В.С.	«Утверждаю» Утверждаю» Директор МОУ СОШ №3 г.Хвалынска _____Гурылева Н.В. Приказ № 53 от 01.09.2023г
--	---

Образовательная программа
Спортивная секции «Подвижные игры»
направление: спортивное
Учебный год 2023-2024

Тип программы: адаптированная.

Программа составлена
учителем физической культуры
первой категории
Пармоновым Николаем Викторовичем

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 класса разработана на основе примерной программы Г.А. Ворониной в соответствии с требованиями ФГОС. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в

различных по сложности условиях.

Объем программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 класса. 2 час в неделю, 68 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1-4 классов должны:

- **иметь представление:**
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «Подвижные игры» 1-4кл

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. «Салки».	1	5,09	
2	Групповые игры. «Перестрелка»	1	6	
3	«Вызов номеров»	1	12	
4	Групповые игры. «Перестрелка»	1	13	
5	Групповые игры. «Вышибало»,	1	19	
6	«Эстафеты с мячом.»	1	20	
7	«Ремень».	1	26	
8	Эстафеты с мячами. «Бег по кочкам».	1	27	
9	«Десять передач»	1	3,10	
10	Кто быстрее возьмёт кубик.	1	4	
11	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	17	
12	«Удочка»	1	18	
13	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	24	
14	«Прыгуны»	1	25	
15	«4 города»	1	31	
16	«Знамя»	1	1,11	
17	Эстафета на санках	1	7	
18	Лыжные гонки	1	8	
19	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1	14	
20	Упражнения со скакалками	1	15	
21	Эстафеты со скакалкой	1	28	
22	«Охотники и олени»,	1	29	
23	«Эстафеты с кувырками и силовыми упражнениями».	1	5,12	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Кто быстрее»	1	6	
25	«Кто дальше прыгнет»	1	12	
26	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Брось — поймай»	1	13	
27	«Выстрел в небо» «Обыкновенные жмурки».	1	19	
28	«Встречная эстафета»,	1	20	
29	«День и ночь»	1	26	
30	«Караси и щука»	1	27	
31	«Волк во рву»	1	9,01	
32	«Охотники и утки»	1	10	
33	Вызов номеров.	1	16	
34	«Лапта».	1	17	
35	Групповые игры. «Перестрелка»	1	23	
36	«Вызов номеров»	1	24	
37	Групповые игры. «Перестрелка»	1	30	
38	Групповые игры. «Вышибало»,	1	31	
39	«Эстафеты с мячом.»	1	6,02	
40	«Ремень».	1	713	
41	Эстафеты с мячами. «Бег по кочкам».	1	14	
42	«Десять передач»	1	27	
43	Кто быстрее возьмёт кубик.	1	28	
44	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	5,03	
45	«Удочка»	1	6	
46	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	12	

47	«Прыгуны» .	1	13	
48	«4 города».	1	19	
49	«Знамя»	1	20	
50	Эстафета на санках	1	16	
51	Лыжные гонки	1	27	
52	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1	2,04	
53	Упражнения со скакалками	1	3	
54	Эстафеты со скакалкой	1	16	
55	«Охотники и олени»,	1	17	
56	«Эстафеты с кувырками и силовыми упражнениями».	1	23	
57	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Кто быстрее»	1	24	
58	«Кто дальше прыгнет»	1	30	
59	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Брось — поймай»	1	1,05	
60	«Выстрел в небо» «Обыкновенные жмурки».	1	7	
61	«Встречная эстафета»,	1	8	
62	«День и ночь»	1	14	
63	«Караси и щука»	1	15	
64	«Волк во рву»	1	21	
65	«Охотники и утки»	1	22	
66	Вызов номеров.	1	28	
67	«Лапта».	1	29	
68	Весёлые старты	1	31	
	ИТОГО:	68		

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2017

В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2018 г

В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2014г.

Примечание

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ПодвижныЕ игры» 3-4кл

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. «Салки».	1	4.09	
2	Групповые игры. «Перестрелка»	1	11	

3	«Вызов номеров»	1	18	
4	Групповые игры. «Перестрелка»	1	25	
5	Групповые игры. «Вышибало»,	1	2,10	
6	«Эстафеты с мячом.»	1	16	
7	«Ремень».	1	23	
8	Эстафеты с мячами. «Бег по кочкам».	1	30	
9	«Десять передач»	1	6.11	
10	Кто быстрее возьмёт кубик.	1	13	
11	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	27	
12	«Удочка»	1	4.12	
13	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	11	
14	«Прыгуны» .	1	18	
15	«4 города».	1	25	
16	«Знамя»	1	8.01	
17	Эстафета на санках	1	15	
18	Лыжные гонки	1	22	
19	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1	29	
20	Упражнения со скакалками	1	5.02	
21	Эстафеты со скакалкой	1	12	
22	«Охотники и олени»,	1	26	
23	«Эстафеты с кувырками и силовыми упражнениями».	1	5.03	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Кто быстрее»	1	19	
25	«Кто дальше прыгнет»	1	26	
26	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Брось — поймай»	1	2,04	
27	«Выстрел в небо» «Обыкновенные жмурки».	1	15	
28	«Встречная эстафета»,	1	23	
29	«День и ночь»	1	30	
30	«Караси и щука»	1	7,05	
31	«Волк во рву»	1	14	
32	«Охотники и утки»	1	21	
33	Вызов номеров.	1	25.05	
34	«Лапта».	1	28	
	ИТОГО:	34		