Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 1»

<Согласовано>
Заместитель директора по ВР
_____
Подпись
Тюрина Т.А.
Ф.И.О.
31.08.2021 г.

<Утверждаю>
Директор
МБОУ «Агинская СОШ №1»
_____
Подпись
Гаммершмидт Д.А.
Ф.И.О
Приказ №112-0 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию
«Подвижные игры»

Возраст детей – 7-9 лет

Срок реализации программы – 1 год

68 часов (2 часа в неделю)

Автор программы: Спинова А.П.,

педагог дополнительного образования

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 No 9 - 3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования.

Программа реализует физкультурно-спортивное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Для реализации программы промежуточной аттестации является безотметочное оценивание(зачёт) в форме весёлых стартов.

Цель программы:

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основные задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;

- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Программа объемом 68 часов рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, во внеурочное время.

Содержание курса «Подвижные игры» отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты

В результате обучения ученики должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об истории и культуре подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Содержание учебного курса:

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Тема	Количество часов
1.	Теоретический материал	2
2.	Игры большей подвижности	14
3.	Игры малой подвижности	14
4.	Зимние игры	8
5.	Подвижные игры с применением спортивных снарядов	12
6.	Веселые старты	16
7.	Зачеты, контрольные испытания	2
	Всего:	68

1. Теоретический материал (2 ч.)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

2. Игры большей подвижности (14 ч.)

Совершенствование координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОУР в движении.

3. Игры малой подвижности (14 ч.)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс ОРУ: Игра «Веревочка». Игра «Телефон». Игра «Что изменилось». Игра «Узнай по голосу». Игра «Как говорят части тела». Игра «ориентирование без карты». Игра «Музыкальное объятие». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Закручивание». Игра «Ха-ха-ха». Игра «Три движения». Игра «Фанты». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто ушел». Игра «Паутинка». Игра «Найди и промолчи». Игра «У кого мяч?». Игра «Кто сказал комплимент?». Игра «Кто точнее».

4. Зимние игры (8 ч.)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». Игра «Быстрый лыжник»

5. Подвижные игры с применением спортивных снарядов (12 ч.)

Совершенствование координации движений. Передача мяча. Метание мяча. Броски и ловля мяча. Перекаты мяча. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Комплекс ОРУ с большими мячами. Комплекс ОРУ с предметами.

6. Веселые старты (16 ч.)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.
Способы деления на команды. Эстафеты.

Календарно-тематический план

№ п.п	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
	Теоретический материал	**2**	**2**			
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях подвижными играми		1			
2	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения		1			
	Игры большей подвижности	**14**		**14**		
3	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».			1		
4	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».			1		
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».			1		
6	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».			1		
7	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».			1		
8	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			1		
9	Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».			1		
10	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».			1		
11	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».			1		
12	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».			1		
13	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».			1		
14	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».			1		

15	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».			1		
16	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».			1		
	Игры малой подвижности	**14**	**1**	**13**		
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.		1			
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».			1		
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».			1		
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».			1		
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			1		
22	Комплекс ОРУ. Игра «Веревочка». Игра «Телефон».			1		
23	Комплекс ОРУ. Игра «Что изменилось». Игра «Узнай по голосу».			1		
24	Комплекс ОРУ. Игра «Как говорят части тела». Игра «ориентирование без карты».			1		
25	Комплекс ОРУ. Игра «Музыкальное объятие». Игра «Кто дальше бросит».			1		
26	Комплекс ОРУ. Игра «Закручивание». Игра «Ха-ха-ха».			1		
27	Комплекс ОРУ. Игра «Три движения». Игра «Фанты».			1		
28	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто сказал комплимент?». Игра «Кто точнее».			1		
29	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто ушел». Игра «Паутинка».			1		
30	Комплекс ОРУ. Игра «Найди и промолчи». Игра «У кого мяч?»			1		
	Зимние игры	**8**	**1**	**7**		
31	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.		1			
32	Игра «Скатывание шаров».			1		

33	Игра «Гонки снежных комов».			1		
34	Игра «Клуб ледяных инженеров».			1		
35	Игра «Мяч из круга».			1		
36	Игра «Гонка с шайбами».			1		
37	Игра «Черепахи».			1		
38	Игра «Быстрый лыжник»			1		
	Подвижные игры с применением спортивных снарядов	**12**	**1**	**11**		
39	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1			
40	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».			1		
41	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».			1		
42	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».			1		
43	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».			1		
44	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Поймай мяч». Игра «Лови - не лови».			1		
45	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Рыбы, звери, птицы».			1		
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках кругах, квадратах. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Передал, садись».			1		
47	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».			1		
48	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».			1		
49	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».			1		

50	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».			1		
	Веселые старты	**18**				
51	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		1			
52	Беговая эстафета.			1		
53	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)			1		
54	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.			1		
55	Эстафета зверей.			1		
56	Эстафеты без предметов			1		
57	Эстафета «Художники»			1		
58	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			1		
59	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			1		
60	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			1		
61	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».			1		
62	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».			1		
63	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».			1		
64	Эстафета с лазанием и перелезанием, с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».			1		
65	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.			1		
66	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).			1		
	Зачеты и контрольные испытания	**2**		**2**		
67-68	Промежуточная аттестация. Веселые старты			2		