

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение**

«Средняя общеобразовательная школа №76» г. Перми

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №76» г. Перми
протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «СОШ №76» г.Перми



Т.В.Лепихина

Приказ от 01.09.2023 №059-
08/82-01-10/4-200

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
1-4 КЛАСС**

Составитель программы:
Наумова Татьяна Борисовна
учитель физической культуры

Пермь, 2023

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с Основной образовательной программой НОО МАОУ СОШ № 76 на основе примерной программы Ляха В.И. «Физическая культура» 1-4 класс.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Задачи подвижных игр:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Цель подвижных игр:

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;

- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 4 классов должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

Формы проведения подвижных игр:

Занятия проводятся в форме обычного урока, предусмотренного расписанием. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается:

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;
- физическое развитие детей;
- количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий;

Выбор водящего:

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору учащихся;
- по результатам предыдущих игр;

Распределение на команды

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;

- по сговору;
- по жребии;

Личностными результатами освоения учащимися 2 классов содержания программы по ФК являются следующие умения:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ФК являются следующие умения:

- Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ФК;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ФК являются следующие умения:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ФК;

- Излагать факты истории развития ФК, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
- Представлять ФК как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить занятия ФК с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Тематическое планирование для 1 – 4 классов

№ п/п	Тема занятий	Цели занятий	Виды учебной деятельности Содержание	Материалы, средства	Дата
1 четверть					
1	Вводное занятие (инструктаж).	Провести инструктаж учащихся; объяснить правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, значение физических упражнений для здоровья человека.	Вводный инструктаж, беседа.	Инструкции.	
2	Подвижные игры «Чай, чай выручай», «Невод»	Учить правилам подвижных игр «Чай, чай выручай» «Невод»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры.		
3	Подвижные игры «Третий лишний» «Удочка»	Учить правилам подвижных игр «Третий лишний», «Удочка».	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Длинная скакалка	
4	Подвижная игра «Снайпер»	Учить правилам подвижной игры «Снайпер»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
5	Подвижные игры «Вышибалы» «Два и три»	Учить правилам подвижных игр «Вышибалы» «Два и три»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч	
6	Подвижные игры «Два Мороза» «Острова»	Учить правилам подвижных игр «Два Мороза»; слова к игре. Острова»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Атрибуты к игре «Два Мороза» Фишки (стойки) к игре «Острова»	
7	Подвижные игры «Гуси – лебеди» «Перестрелки»	Учить правилам подвижных игр «Гуси – лебеди» «Перестрелки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Оборудование к игре «Гуси – лебеди» Мяч к игре «Перестрелки»	
8	Подвижные игры «Коршун и наседка» «Падающая палка»	Учить правилам подвижных игр «Коршун и наседка»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Гимнастическая палка к игре «Падающая палка»	

		«Падающая палка»			
9	Подвижные игры «Море волнуется» «Мяч соседу»	Учить правилам подвижных игр «Море волнуется» «Мяч соседу»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч к игре «Мяч соседу»	
2 четверть					
10	Подвижная игра «Волки и овцы» «Охотники и утки»	Учить правилам подвижных игр «Волки и овцы» «Охотники и утки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч к игре «Охотники и утки»	
11	Подвижные игры «Пятнашки с мячом» «День и ночь»	Учить правилам подвижных игр «Пятнашки с мячом» «День и ночь»	ОРУ Разучивание игр; Подвижные игры	Мяч к игре «Пятнашки с мячом»	
12	Подвижные игры «Где салка» «Пятнашки по кругу»	Учить правилам подвижных игр «Где салка» «Пятнашки по кругу»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
13	Подвижные игры «Караси и щука» «Охотники»	Учить правилам подвижных игр «Караси и щука» «Охотники»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Скакалка Мяч	
14	Подвижные игры «Шнуровка» «Гонка мячей»	Учить правилам подвижных игр «Шнуровка» «Гонка мячей»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольные мячи	
15	Подвижные игры «Огонь, воздух, вода» «Защищай ворота»	Учить правилам подвижных игр «Огонь, воздух, вода» «Защищай ворота»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольные мячи	
16	Мои любимые подвижные игры.	Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры		
3 четверть					
17	Подвижные игры «Огонь, воздух, вода» и «Острова»	Учить правилам подвижных игр «Огонь, воздух, вода» и «Острова»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Фишки (стойки)	
18	Подвижные игры «Постарайся поймать»	Учить правилам подвижных игр «Постарайся поймать» «Брось и поймай»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольные мячи	

	«Брось и поймай»				
19	Подвижные игры «Догони мяч» «Мяч в стенку»	Учить правилам подвижных игр «Догони мяч» «Мяч в стенку»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольные мячи	
20	Подвижные игры «Земля, воздух, вода» «Перебежки»	Учить правилам подвижных игр «Земля, воздух, вода» «Перебежки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры		
21	Подвижные игры «Передал - садись» «Мяч в кругу»	Учить правилам подвижных игр «Передал - садись» «Мяч в кругу»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольные мячи	
22	Подвижная игра «Перестрелки»	Учить правила народной игры «Перестрелки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
23	Подвижная игра «День и ночь» «Снайпер»	Учить правила народной игры «День и ночь» «Снайпер»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
24	Подвижные игры «Море волнуется» «Мяч соседу»	Учить правилам подвижных игр «Море волнуется» «Мяч соседу»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Баскетбольный мяч	
25	Мои любимые игры. Игры по выбору	Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры		
4 четверть					
26	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи» «Вышибалы»	Учить правила русской народной игры «Шишки, желуди, орехи» «Вышибалы»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
27	Подвижные игры «Медведь и пчелка» «Паучки»	Учить правилам подвижных игр «Медведь и пчелка» «Паучки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч к подвижной игре «Медведь и пчелка»	
28	Подвижная игра «Самый меткий» «У медведя во бору»	Учить правилам подвижных игр «Самый меткий» «У медведя во бору»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч к подвижной игре «Самый меткий»	

29	Подвижные игры «Вороны – воробьи!» «Паук и мухи»	Учить правилам подвижных игр «Вороны – воробьи!» «Паук и мухи»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
30	Подвижные игры «Самый меткий» «Городки»	Учить правилам подвижных игр «Самый меткий» «Городки»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч	
31	Подвижная игра «Вышибалы» «Мяч в кругу»	Учить правилам подвижных игр «Вышибалы» «Мяч в кругу»	ОРУ Разучивание правил; Подвижная игра	Мяч	
32	Мои любимые игры. Игры по выбору	Закрепить правила о понравившихся играх	Подвижные игры	Мяч	
33	Подвижные игры «Мяч капитану» «Прокати точнее»	Учить правила подвижных игр «Мяч капитану» «Прокати точнее»	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Фишки (стойки) Баскетбольные мячи	
34	Мои любимые игры. Игры по выбору	Закрепить правила игр. Выявить знания о понравившихся играх	ОРУ Разучивание правил; Подвижные игры	Мяч	

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- ✓ Стенка гимнастическая;
- ✓ Скамейки гимнастические;
- ✓ Перекладина гимнастическая;
- ✓ Палки гимнастические;
- ✓ Скакалки гимнастические;
- ✓ Обручи гимнастические;
- ✓ Маты гимнастические;

- ✓ Перекладина навесная;
- ✓ Мячи набивные (1 кг);
- ✓ Мячи малые (резиновые теннисные);
- ✓ Мячи средние резиновые;
- ✓ Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- ✓ Рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- ✓ щиты с баскетбольными кольцами;
- ✓ сетка волейбольная;
- ✓ конусы;
- ✓ футбольные ворота;
- ✓ аптечка медицинская.