

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
ЧОУ «ЦО «Венда»  
Протокол № 1 от 01.10.2019

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы ЧОУ «ЦО «Венда»  
И.П. Лаврова  
«01» октября 2019г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**Подвижные игры  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**1-4 классы**

**срок реализации: 4 года**

**Автор-составитель: Вайгулт А.В.,  
учитель физической культуры**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и основной образовательной программы ООО ЧОУ «ЦО «Венда» на 2019-2020 учебный год.

Настоящая программа внеурочной деятельности определяет цели и задачи курса, место в учебном плане, особенности реализации, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий (все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35-40 минут). Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10 человек. Реализация программы «Подвижные игры» осуществляется в основном помещении ЧОУ «ЦО «Венда» в холодное время года в спортивном зале, в теплое время года на территории школы (спортивная площадка).

### **Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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. Подвижные игры 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. Игры предшествуют трудовой деятельности

ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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 обучающиеся 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. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

**Педагогическая целесообразность и актуальность данной программы** заключается 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.

**Новизна** образовательной программы состоит в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Отличительная особенность программы** - практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

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

## Задачи программы

### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Место курса «Подвижные игры»** учебном плане ЧОУ «ЦО «Венда» определено в 1-4 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
1	1	34
2	1	34
3	1	34
4	1	34
<b>Итого:</b>		<b>136</b>

### Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 1-4 класса и рассчитана на 4 года обучения - 34 часа в год (1 час в неделю). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек.

**Основные формы организации занятий** - групповая

### Планируемые результаты освоения программы курса:

#### 1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

#### 2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

#### 3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

#### **4 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

#### **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;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- 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

#### **Содержание:**

### **Первый, второй, третий и четвёртый год обучения (1-4 класс)**

#### **Тема 1.Передвижения и остановки**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

#### **Тема 2.Удары по мячу**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

### **Тема 3. Остановка мяча**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

### **Тема 4. Отбор мяча**

Выбивание мяча ударом ногой

**Тема 5. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

### **Тема 6. Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

### **Тема 7. Физическая подготовка**

Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Тема 8. Футбол.** Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режименепрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Тематический план занятий

№	Темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Передвижения и остановки	3	3	3	3
2.	Удары по мячу	3	3	3	3
3.	Остановка мяча	3	3	3	3
4.	Отбор мяча	3	3	3	3
5.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	4	4	4	4
6.	Подвижные игры и эстафеты	4	4	4	4
7.	Физическая подготовка	6	6	6	6
8.	Футбол	8	8	8	8
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>			

### Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

**Оценивание результатов:** безотметочное

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы