

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Т.А. Исакова

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР

 А.И. Локшинова

«29» августа 2024 г.

ТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«30» августа 2024 г.



Программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Чертанова Т.И., учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 31 мая 2021 г. № 286;
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций – М.: Просвещение, 2021.

Цель программы:

- способствовать освоению учащимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе;
- формировать навыки ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Основные задачи:

- мотивировать школьников к участию в спортивной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей.

Сроки освоения программы: 1 год, где могут заниматься дети 7-8 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 33 часа.

Актуальность программы в том, что повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижные игры нравятся всем детям. Они способствуют совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты и гибкости), благотворно влияют на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формируют и воспитывают волевые качества личности. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Программа «Подвижные игры» составлена на основе материала, который изучают учащиеся на уроках физической культуры в образовательной школе. Программа имеет спортивную, физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения об игровых традициях русского народа, учитывая потребность детей в двигательной активности.

Формы занятий:

- формы аудиторных занятий: учебное занятие, эстафеты, игры;
- формы внеаудиторных занятий: соревнования.

Содержание программы

Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).

Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом (общеразвивающие игры) (6 часов).

Комплекс ОРУ на месте, в движении, в круге, с предметами и без предметов. Игры: «Фигуры», «Волки и зайцы», «Медведь и пчелы», «Второй лишний», «Третий лишний», «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Белые медведи», «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Волк во рву», «Пустое место», «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси – лебеди», «Совушка», «Вороны и воробьи», «К своим флажкам», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок».

Игры с мячом (8 часов).

Правила безопасности при игре с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игр: "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка", "Вышибалы".

Игра с прыжками (со скакалкой) (5 часов).

Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробушки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру". Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Салки ноги от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки) (3 часа).

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Красный, зелёный», «Смена места», «Разведчики», «Огонь, земля, вода», «Не зевай», «Летает, не летает», «Класс, смиренно».

Народные игры (6 часов). Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр: «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Чай, чай выручай», «Салки», «Салки с мячом», «Дедушка – сапожник», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике».

Эстафеты (4 часа). Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты. Веселые старты. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». «Скорый поезд». «Чемпионы скакалки», «Вьюны». «Стрекозы», «На новое место», «Верёвочка под ногами».

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.
6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни.

Личностными результатами освоения содержания программы кружка являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 передвижениях человека.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6
3.	Игры с мячом.	8
4.	Игра с прыжками (скакалки).	5
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки).	3
6.	Народные игры	6
7.	Эстафеты.	4
	Итого:	33

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество -во часов	Дата проведения	
			1 а кл.	1б кл.
Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма - 1 ч.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1		
Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 6 ч.				
2	Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Совушка», «Вороны и воробьи».	1		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «День и ночь».	1		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	1		
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Пустое место», «Второй лишний»	1		
6	Упражнения с предметами. Игры: «Невод», «Колесо».	1		
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза».	1		
Игры с мячом – 8 ч.				
8	Совершенствование координации движений. Игра «Свечи».	1		
9	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».	1		
10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Сбей мяч».	1		
11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	1		
12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Вышибалы».	1		
13	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд».	1		
14	Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».	1		
15	Броски и ловля мяча. Игра «Перестрелка».	1		
Игры с прыжками (скакалки) – 5 ч.				
16	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом».	1		
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».	1		
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики и великаны».	1		
19	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	1		
20	Упражнения со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Рыбак и рыбки».	1		
Игры малой подвижности (для формирования правильной осанки) – 3 ч.				
21	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		
22	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Путаница»,	1		

23	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Лабиринт».	1		
Эстафеты – 4 ч.				
24	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты. Эстафеты «Передача мяча», «Скорый поезд».	1		
25	Способы деления на команды. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		
26	Считалки. Эстафеты: «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Игра «На новое место».	1		
27	Эстафеты с мячами. Игры: «Верёвочка под ногами», «Стрекозы».	1		
Народные игры – 6 ч				
28	История изучения и организации игр. Разучивание народных игр. Игр: «Бегунок», «Салки».	1		
29	Разучивание народных игр. Игры: «Верёвочка», «Салки с мячом».	1		
30	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игры: «Котел», «Картошка».	1		
31	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игр: «У медведя во бору», «Чай, чай выручай».	1		
32	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».	1		
33	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игры: «Краски», «Лиса в курятнике».	1		