

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. Логинова

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«30» августа 2024 г.

Программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 2

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Чертанова Т.И., учитель
физической культуры

Бугуруслан 2024 год

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;
- в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Основные задачи:

- мотивировать школьников к участию в спортивной деятельности;
- обучать школьников способами овладения различными элементами 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 8-9 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 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

1. Подвижные игры на развитие основных физических качеств.

Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Игровые упражнения с бегом, прыжками. Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание: «Ловишка», «Охотники и сторож», «По кочкам и пенечкам». Игровые упражнения с прыжками через скакалку, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Игровые упражнения с метанием мяча по движущимся целям. Игры: «Мышеловка», «У медведя во бору», «День и ночь». Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий. Закрепление правил игр: «Волк во рву», «Горелки». Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метанием, прыжками и метанием. Игры: «Охотники и утки». «Кто дальше» «Брось-поймай». Игровые упражнения с элементами прыжков: «Лягушки на болоте».

2. Подвижные игры, основанные на элементах: легкой атлетике, гимнастики, акробатики, спортивных игр.

Правила техники безопасности на занятиях. Эстафета с переноской предметов. Закрепление правил игр: «Не намочи ног», «Посадка картофеля». Игровые упражнения с передачей предметов: «Береги предмет», «Кто первый через ров?» Игровые упражнения с элементами прыжков, бега. Игры: «Пролезай-убегай», «По кочкам и пенёчкам». Игровые упражнения с применением различных исходных положений: «Невод», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Гусеница». Игровые упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры: «Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Рыбак и рыбка». Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на месте и в движении: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Игровые упражнения с большим мячом. Повторение игр: «Упасть не давай», «Мяч вверх!».

3. Народные игры. 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», «Волк во рву».

4. Подвижные игры – эстафеты. Правила техники безопасности на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча: «Метко в цель», «Брось-поймай», «Выстрел в небо». Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись», «Гуси-лебеди». Игровые упражнения с большим мячом. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Игровые упражнения на точность броска в цель. «Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель». Игровые упражнения с мячом: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом: «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк». Игровые упражнения на сопротивление. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Совушка». Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.

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.

Распределение времени по разделам программы.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств	9	9	В течение занятий
2.	Подвижные игры, основанные на элементах: лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр	9	9	
3.	Народные игры	4	4	
4.	Подвижные игры, спортивно-игровые действия	12	12	
	ИТОГО	34	34	

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			2а кл.	2б кл.
Подвижные игры на развитие основных физических качеств - 9 часов				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Игровые упражнения с бегом, прыжками: «Кузнечики», «Лошадки».	1		
2	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием: «Ловишка», «Охотники и сторож», «По кочкам и пенёчкам».	1		
3	Игровые упражнения с прыжками через скакалку: «Удочка», «Рыбак и рыбки».	1		
4	Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Игры: «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1		
5	Игровые упражнения с метанием мяча по различным целям. Игры: «Мышеловка», «День и ночь».	1		
6	Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий. Игры: «По кочкам и пенёчкам», «Лягушки на болоте»	1		
7	Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метанием. Игры: «Наперегонки парами», «Охотники и утки», «Кто дальше», «Брось-поймай».	1		
8	Игровые упражнения с элементами прыжков. Игры: «Воробушки», «Берег, река».	1		
9	Игровые упражнения с прыжками, бегом, отягощением. Игры: «Совушка», «Удочка», «Силачи», «Не оступись».	1		
Подвижные игры, основанные на элементах: лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр – 9 часов				
10	Правила ТБ на занятиях. Игры с переноской предметов. Подвижные игры: «Не намочи ноги», «Посадка картофеля», «Перетягивание в шеренгах».	1		
11	Игровые упражнения с передачей предметов, прыжками. Игры: «Береги предмет», «Кто первый через ров?», «Волки во рву».	1		
12	Игровые упражнения с элементами прыжков, бега. Игры: «Пролезай – убегай», «По кочкам и пенёчкам».	1		
13	Игровые упражнения с применением различных исходных положений: «Невод», «Пятнашки», «Кот и мыши».	1		
14	Игровые упражнения со скакалкой. Игры: «Кто дольше не собьётся», «Удочка», «Рыбак и рыбка», «Верёвочка под ногами».	1		
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель на месте и в движении.	1		
16	Игровые упражнения с большим мячом. Игры: «Упасть не давай», «Салки с мячом», «Мяч вверх!».	1		
17	Игровые упражнения с бегом и прыжками: «Салки с домом», «Бег по кочкам». Бег парами.	1		
18	Упражнения на развитие силы рук, мышцы спины и пресс. Прыжки на скакалке. Игры: «Верёвочка под ногами», «Салки с выручалкой».	1		
Народные игры – 4 часа				
19	Роль и место игры в жизни людей. Игры: «Дедушка – сапожник», «У медведя во бору».	1		
20	Игровые упражнения на развитие быстроты и прыгучести. Игры: «У медведя во бору», «Волк во рву», «Верёвочка».	1		
21	Игровые упражнения на развитие ловкости и быстроты. Игры: «Кошки	1		

	– мышки», «Горелки».			
22	Игры в беге, с изменением направления: «Ручеёк», «Бегунок», «Чай, чай, выручай».	1		
Подвижные игры, спортивно-игровые действия – 12 часов				
23	Правила ТБ на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча: «Метко в цель», «Брось-поймай», «Выстрел в небо».	1		
24	Упражнения, эстафеты, игры с применением гимнастических скамеек: «Гонка Мячей», «Лиса и куры», «Попрыгунчики».	1		
25	Упражнения в беге и равновесии, лазанье по гимнастической стенке. Игры: «Передача мячей», «Узнай по голосу».	1		
26	Ходьба и бег с изменением темпа движения, подскоки на левой и правой ноге. Перебрасывание мяча одной и ловля двумя руками, подвижные игры.	1		
27	Ходьба и бег с изменением направления, прыжки на левой и правой ногах. Игры: «Невод», «Кошки-мышки».	1		
28.	Игровые упражнения с передачей предметов. Игры: «Мяч соседу». «Передал - садись». «Гуси-лебеди».	1		
29	Игровые упражнения с большим мячом. Игры: «Быстрые и меткие». «Зайцы в огороде».	1		
30	Игровые упражнения на точность броска в цель: «Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель».	1		
31	Игровые упражнения с мячом: «Попали в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1		
32	Игра на сопротивление «Силачи». Игры: «День и ночь». «Волк во рву». «У медведя во бору». «Совушка».	1		
33	Подвижные игры с мячами. Игры: «Ловишки с приседанием», «Волк и овцы», «У медведя во бору».	1		
34	Беговые упражнения. Игры: «Прыгай через ров», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома».	1		