


**Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию**

**Филиал МБОУ «Славгородская СОШ» - «Максимовская ООШ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО

 /Строзенко М.Н./

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 /Дроздова Т.В./

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Славгородская СОШ"

 /Директор С.А./

Приказ №505

от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 2,4 классов

Составитель программы: Д.А.Щербань  
учитель физической культуры

с.Максимовка, г. Славгород, Алтайский край  
2023 г.

## Пояснительная записка

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);  
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 г. №1577
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 1993).
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253 (редакция 26.01.2016г) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования
5. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Максимовская ООШ» с.МаксимовскаяАлтайского края принятая Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 15 и утвержденная приказом №29 от 20.05.2016 г.

## Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы. Рабочая программа предусматривает реализацию практической части авторской программы в полном объеме

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической

## 2-4 КЛАССТематическое планирование

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практи-ческие занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	<b>Русские игровые традиции в подвижных играх</b> «Зазывалки»	1		1	
7	«Жребий»	1		1	
8	«Волки во рву»	1		1	
9	«Волки и овцы»	1		1	
10	«Медведь и вожак»	1		1	
11	«Водяной»	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	Профилактика травматизма	1		1	
17	«Дуга»	1		1	
18	«Кот и мышь»	1		1	
19	«Ляпка»	1		1	
20	«Заря»	1		1	
21	«Гуси»	1		1	

22	«Удар по веревочке»	1		1	
23	«Зайки»	1		1	
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1	
25	«У медведя во бору»	1		1	
26	«Гуси»	1		1	
27	«Бой петухов»	1		1	
28	«Переездной конь»	1		1	
29	«Зелёная репка»	1		1	
30	«Дударь»	1		1	
31	«Капустка»	1		1	
32	«Солнышко»	1		1	
33	«В круги»	1		1	
34	«Медом или сахаром»	1		1	

## Содержание программы

Общая физическая подготовка Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**1. Основы знаний.** Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

**2. Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

-групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная

форма

используется

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: -

-ОФП и игры;

-занятия оздоровительной направленности;

Эффективность реализации программы:

-информационно-познавательные (беседы, показ);

-творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации: занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час.

## **Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Контроль осуществляется в процессе организации деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций, защиты творческих работ.

### **Список литературы:**

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
2. Г.И. Погадаев. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Методическое пособие. « Дрофа», 2016
- 3 В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка учащихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО. ФГОС. «Просвещение», 2016 .