

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Барятино
Тарусского района Калужской области

«Рассмотрено на
педсовете»
Протокол № 7 от
30.08.2021г.

«Утверждено»
Директором МБОУ БСОШ
Т. Н. Иванченко
Приказ № 88-1 от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования

Направление: спортивно-оздоровительное

Наименование программы: Подвижные игры

Класс: 1-4

Количество часов по плану:34ч.

**Рабочая программа составлена на основе: ФГОС Внеурочная деятельность школьников.
Методический конструктор: пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. ---- М.;
Просвещение, переизд.2018. ----223 с.**

Составитель программы:
учитель физкультуры: Кургин А. А.

2021 г.

I. Результаты освоения курса «Подвижные игры»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладению и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий

уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

основы истории развития подвижных игр в России;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;

участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

II. Содержание курса

1. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Мячик кверху», «Шлепанки», « Охотник».

2. «Шарильщик». «Свечи ставить», «Круг».

3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча», «Выбей мяч из круга».

4. «Зевак». «Летучий мяч», «Защищай город».

5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей», «Зевака».

2. Игры с бегом

Теория: Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

1. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».

2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».

3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».

4.» Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки» .

5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».

3. Игры с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».

3. Игра «Карусели». «Тропка».

4. Игра «Удочка». « Запретное движение»

5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».

4. Игры малой подвижности

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».

2. «Веребочка». «Телефон». «Летит - не летит».

3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».

4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».

5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки», «Перемена мест».

5. Зимние забавы

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. «Строим крепость».
2. «Лепим снеговика».
3. «Меткой стрелок».
4. «Взятие снежного городка». Спортивные зимние соревнования.

6. Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Передал – садись». «Мяч среднему», «Первыми водокачки».
2. «Парашютисты», «Гвозди ковать», «В ладоши».
3. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».
4. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».

III. Тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Игры с мячом	1	5	6
2.	Игры с бегом	1	5	6
3.	Игры с прыжками	1	5	6
4.	Игры малой подвижности	1	5	6
5.	Зимние забавы	1	4	5
6.	Эстафеты	1	4	5
7.	Итого	6	28	34