

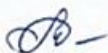
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования мэрии г. Ярославля

МОУ "Средняя школа №92"

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по
УВР



Дмитриева Т.Е.
Приказ № 01-02/29
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором средней школы



Павлишина С.С.
Приказ №01-02/29
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1 – 4 классов

Ярославль 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по подвижным играм рассчитана на школьников в возрасте 7 – 8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой подвижных игр являются развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Подвижные игры это наиболее доступное и эффективное средство воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы.

Цель программы:

Прививать учащимся качества, необходимые для саморазвития, организованности, взаимодействия в коллективе, преодоления разного рода трудностей и препятствий. Воспитать силу воли, выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети 7-8 лет. В группе занимаются мальчики и девочки.

Количественный состав: 15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю по 1ч на базе школы.

Подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, в зависимости от погодных условий.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, метания, прыжков, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям.

Форма проведения секции

Занятия проводятся в форме внеурочной деятельности во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В основной части проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры на внимание.

Содержание программы

- Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики
- Подвижные игры с элементами акробатики
- Подвижные игры с элементами спортивных игр
- Зимние забавы
- Эстафеты

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести знания и умения по различным подвижным играм;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Инвентарь необходимый для проведения секции

- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи

- Футбольные мячи
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Правила игры.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

уметь:

1. Работать с литературными источниками.
2. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
3. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.

Тематическое планирование по подвижным играм

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	23	0	23	
2.2	Эстафеты	8	0	8	
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		33	0	33	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

Список литературы:

1. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников» 2007
2. А.Ю. Патрикеев: Подвижные игры: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2015
3. Петрусинский В.В.: Игры для активного отдыха в процессе обучения. - М.: Владос, 2007
4. Е.В. Конеевой: Детские подвижные игры. - Ростов на/Д: Феникс, 2006
5. Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., 2021
6. Физическая культура, примерные рабочие программы, Лях В.И., 2021