

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет Администрации Новичихинского района по образованию

МКОУ "Долговская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Протокол № 2 от «29» 08
2023 г.

Крысанова Н.В.
от «29» 08 2023 г.



Раззамазова Л.В.
Приказ №117-ОД от «30» 08
2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

для 1-4 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: мини-футбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные 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.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные 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.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4-х класса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся во время уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 1-4-х классах, всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Футбол, подвижные игры с элементами футбола (7 часов) - Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини – футболе. Правила игры. Элементы игры. Беседа о мини – футболе. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача и прием мяча. Расстановка игроков. Деление на команды, выбор капитана. Соревнование команд. Игра «Мини-футбол». Подвижные игры: «Обманный мяч». «Собачки ногами», «Передачи мяча ногами»

2. Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов) - «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча, Броски волейбольного мяча в цель Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча, Соревнование команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч капитану». Соревнование команд. «Гонка мячей». «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч».

3. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (7 часов) - Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Санные поезда». «На одной лыже». «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия» Веселые старты: « Зимние виды спорта»

4. Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов). - Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Спортивный праздник «Страна

Баскетбол. Игра «мини - баскетбол», тестирование силовых способностей. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Попади в корзину», «Гонка мячей», «Рыбаки и рыбки»

5. Русская народная игра, «Русская лапта» (6 часов) – лапта, как русская народная игра. Рассматриваем основные правила игры. Описываем технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие

- личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования :

- понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способности к объективной самооценке и учебной деятельности своих одноклассников;

- развития этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установки на здоровый образ жизни;

- установки основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувства прекрасного и эстетические вкусы на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные

У обучающихся будут сформированы:

- умения планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия

- умения выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умения адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- умения рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

Обучающиеся получают возможность для формирования :

- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать историю возникновения спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и русские народные игры и зимние забавы, основы правил соревнований по спортивным играм, спортивную терминологию;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические приемы игр

- выполнять тактические приемы нападения и защиты;

- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;

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

Получат возможность научиться :

- участвовать в соревнованиях по спортивным играм

- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу, волейболу, баскетболу и «Русской лапте» в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения (неделя)	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7			01.09.23 по 13.10.23	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7			20.10.23. по 08.12.23.	<p>Характеризовать волейбол как командную игру. Рассматривать основные правила игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий</p>	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/

						и приемов. Соблюдать технику безопасности		
3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	6			15.12.23 по 02.02.24.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать в организации активного отдыха	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	8			09.02.24. по 20.04.24.	Характеризовать баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/
5	Русская народная игра «Русская лапта»	6			27.04.24. по	Характеризовать лапту как русскую народную игру.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/

				24.05.24	<p>Рассмотреть основные правила игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>	работа.	
	Итого	34					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения (неделя)		Номер приказа, на основании которого внесены изменения
		всего	контрольные работы	практические работы		план	факт	
Футбол. Подвижные игры с элементами футбола 7 ч.								
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.Беседа о спортивных играх. Игра «Передачи мяча ногами».	1			Устный опрос. Практическая работа	1 неделя с 02.09 по 02.09		
2	Беседа о футболе. Правила игры. Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Элементы игры: ведение мяча «Обманный мяч».	1			Практическая работа	2 неделя с 05.09 по 09.09		
3	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами». Элементы игры: передача и прием мяча.	1			Практическая работа	3 неделя с 12.09. по 16.09		
4	Футбол. Остановка катящегося мяча	1			Практическая	4 неделя с 19.09. по 23.09		

	правой и левой ногой. Игра «Мини – футбол». Расстановка игроков.				работа			
5	Футбол. Игра «Мини-футбол».	1			Практическая работа	5 неделя с 26.09. по 30.09		
6	Футбол. Игра «Мини-футбол». Правила игры.	1			Практическая работа	6 неделя с 03.10. по 07.10		
7	Футбол. Игра «Мини-футбол».	1			Практическая работа	7 неделя с 10.10. по 14.10		
Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола 7 ч.								
8	Беседа об истории волейбола. «Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	1			Устный опрос Практическая работа	8 неделя с 17.10. по 21.10		
9	Волейбол. Стойка игрока. Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».	1			Практическая работа	9 неделя с 24.10. по 28.10		
10	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху Встречные и линейные эстафеты.	1			Практическая работа	10 неделя с 07.11. по 11.11		

	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».							
11	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	1			Практическая работа	11 неделя с 14.11. по 18.11		
12	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	1			Практическая работа	12 неделя с 21.11. по 25.11		
13	Волейбол. Игра в «Пионербол». Ловля и передача мяча со сменой мест.	1			Практическая работа	13 неделя с 28.11. по 02.12		
14	Волейбол. Игра «Пионербол». Соревнование команд. Викторина.	1			Практическая работа	14 неделя с 05.12. по 09.12		
Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» 6 ч.								
15	Правила безопасного поведения при катании на лыжах,	1			Устный опрос	15 неделя с 12.12. по 16.12		

	санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».				Практическая работа			
16	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика».	1			Практическая работа	16 неделя с 19.12. по 23.12		
17	Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	1			Практическая работа	18 неделя с 09.01. по 13.01		
18	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки».	1			Практическая работа	19 неделя с 16.01. по 20.01		
19	«Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1			Практическая работа	20 неделя с 23.01. по 27.01		
20	Веселые старты: «Зимние виды спорта».	1			Практическая работа	21 неделя с 30.01. по 03.02		
Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола 8 ч.								
21	История развития баскетбола в России. Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	1			Устный опрос Практическая работа	22 неделя с 06.02. по 10.02		
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Эстафеты с	1			Практическая работа	23 неделя с 13.02. по 17.02		

	баскетбольным мячом. «Салки с мячом».							
23	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок. Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину».	1			Практическая работа	25 неделя с 27.02. по 03.03		
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации. Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей».				Практическая работа			
25	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Игра «мини - баскетбол». Элементы игры: бросок в кольцо. «Рыбаки и рыбки».	1			Практическая работа	26 неделя с 06.03. по 10.03		
26	Баскетбол. Игра «мини-баскетбол». Правила игры и судейство.	1			Практическая работа	27 неделя с 13.03. по 17.03		
27	Спортивный праздник «Страна Баскетболия».	1			Практическая работа	29 неделя с 03.04. по 07.04		
28	Игра «мини баскетбол». Соревнования. Спортивный праздник «Мы –	1			Практическая работа	30 неделя с 10.04. по 14.04		

	баскетболисты».							
Русская народная игра «Русская лапта» 6 ч.								
29	Русская народная игра «Русская лапта». Традиционные народные праздники. Правила игры	1			Беседа Практическая работа	31 неделя с 17.04. по 21.04		
30	Русская народная игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1			Практическая работа	32 неделя с 24.04. по 28.04		
31	Русская народная игра «Русская лапта». Перемещения игрока	1			Практическая работа	33 неделя с 02.05. по 05.05		
32	Русская народная игра «Лапта»	1			Практическая работа	34 неделя с 10.05. по 12.05		
33	Русская народная игра «Русская лапта». Подача мяча	1			Практическая работа	35 неделя с 15.05. по 19.05		
34	Игра в русскую лапту	1			Практическая работа	36 неделя с 22.05. по 25.05		
	Итого 34 часа	33						

