

Программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

**по спортивно-оздоровительному
направлению**

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 1-4

Составители:

Чашкова Тамара Георгиевна,
Тихонова Фаина Николаевна,
Андреева Любовь Михайловна,
Иванова Надежда Львовна,
Иванова Оксана Леонидовна,
Ефимова Алена Валерьевна,
Афанасьева Валентина Аркадьевна
Лебезова Надежда Ивановна,
Ильина Галина Владиславовна
Петрова Валентина Николаевна,
Алексеева Раиса Евгеньевна,
Андреева Татьяна Валерьевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры».....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры».....	3
3. Тематическое планирование	3

Данная программа позволяет решить результаты всех трех уровней за счет приобщения обучающихся к ЗОЖ, приобретения ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья. Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся школы.

Актуальность: рабочая программа внеурочной деятельности секции «Подвижные игры» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новизна: программы состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы:

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;

- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;
- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожог), обмороживание, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры»

Содержание программы включает в себя:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

3. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Вид деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Беседа.
3.	История развития спорта.	1	Беседа, инструктаж.
4.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа.
5.	Строевые упражнения «Класс, смирно». Игра «Догонялки».	1	Игра.
6.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа, инструктаж.
7.	Лёгкая атлетика.	1	Игра.
8.	Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Игра.
9.	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с	1	Игра.

	преодолением препятствий.		
10.	Весёлые старты.	1	Игра.
11.	Спортивная викторина.	1	Беседа, инструктаж.
12.	Оценка уровня физической подготовки (выносливость).	1	Беседа.
13.	Игра «Охотники и утки».	1	Игра.
14.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Игра.
15.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	Игра.
16.	Подвижные игры на материале футбола.	1	Игра.
17.	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	1	Игра.
18.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Игра.
19.	Подвижная игра «Кошки и мышки»	1	Игра.
20.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
21.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
22.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
23.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
24.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
25.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
26.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
27.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
28.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
29.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
30.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
31.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
32.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
33.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	33	

2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Вид деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа, инструктаж.
3.	Гигиена, предупреждение травм.	1	Беседа.
4.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях секции «Спортландия».	1	Беседа, инструктаж.
5.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	Игра.
6.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры.	1	Игра.
7.	Упражнения в висе на малой перекладине.	1	Игра.
8.	Подвижные игры.	1	Игра.
9.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа, инструктаж.
10.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.

11.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.	1	Беседа.
12.	Рост и развитие человека. Периодизация развития.	1	Беседа.
13.	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.
14.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
15.	Командные соревнования.	1	Соревнование.
16.	Подвижная игра «Кошки и мышки»	1	Игра.
17.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
18.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
19.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
20.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
21.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
22.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
23.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
24.	Игры с мячом.	1	Игра.
25.	Эстафеты.	1	Эстафета.
26.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
27.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
28.	Игры с мячом.	1	Игра.
29.	Эстафеты.	1	Эстафета.
30.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
31.	Эстафеты.	1	Эстафета.
32.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
33.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
34.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	

3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Вид деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа, инструктаж.
3.	Известные спортсмены.	1	Беседа.
4.	Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1	Беседа, инструктаж.
5.	Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	1	Беседа.
6.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1	Беседа.
7.	Гимнастика.	1	Игра.
8.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1	Игра.
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с	1	Беседа, инструктаж.

	предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).		
10.	Игра «Охотники и утки».	1	Игра.
11.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Беседа, игра.
12.	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	Игра.
13.	Эстафеты.	1	Эстафета.
14.	Профилактика инфекционных заболеваний Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	1	Беседа.
15.	Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.	1	Беседа.
16.	Представление об активной защите - иммунитете.	1	Беседа.
17.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа.
18.	Подвижные игры.	1	Игра.
19.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.
20.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека.	1	Беседа.
21.	Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.
22.	Подвижные игры.	1	Игра.
23.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
24.	Подвижные игры.	1	Игра.
25.	Командные соревнования	1	Эстафета.
26.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
27.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
28.	Игры с мячом.	1	Игра.
29.	Эстафеты.	1	Эстафета.
30.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
31.	Эстафеты.	1	Эстафета.
32.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
33.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
34.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	

4 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Вид деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.

2.	Игры с мячом.	1	Игра.
3.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Игра.
4.	Самопознание. Знание своего тела. Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом.	1	Беседа, инструктаж.
5.	Обсуждение вопроса «Как определить, что ты заболел».	1	Беседа.
6.	Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний.	1	Практическое занятие.
7.	Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений.	1	Практическое занятие.
8.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	1	Беседа.
9.	Сон. Как сделать сон полезным.	1	Беседа, инструктаж.
10.	Режиму дня.	1	Беседа.
11.	Что мы знаем о глазах.	1	Беседа.
12.	Подвижные игры.	1	Игра.
13.	Социальная составляющая здоровья. Дружба.	1	Беседа.
14.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1	Игра.
15.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
16.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Игра.
17.	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	Игра.
18.	Эстафеты.	1	Эстафета.
19.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1	Игра.
20.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.
21.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека.	1	Беседа.
22.	Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.
23.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
24.	Подвижные игры.	1	Игра.
25.	Командные соревнования.	1	Эстафета.
26.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
27.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
28.	Игры с мячом.	1	Игра.
29.	Эстафеты.	1	Эстафета.
30.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
31.	Эстафеты.	1	Эстафета.
32.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.

33.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
34.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	