

Краснодарский край, Кущёвский район с. Красная Поляна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 9 им. Полевого П.Г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29 августа 2024 года протокол № 1
Председатель _____ Е.В. Ковш

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

для 1-4 классов начального общего образования

Составитель: Бурименко Э.В.
учитель физической культуры

с. Красная Поляна, 2024 год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура» 2019 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 1-4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – обучающиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий: урок, беседа, урок путешествие, урок-соревнование.

Цель: укрепление здоровья детей, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья обучающихся приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

2. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Личностные УУД:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;

- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь обучающихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3.Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1 Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч капитану» (1 час)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Игра «Мяч капитану» Обучающиеся делятся на две команды, в каждой из которой поочередно выбирается капитан. Одной из команд по выбору учителя передается баскетбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоположной команды и передать его своему капитану, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в баскетболе.

Форма организации: беседа, игра

Виды деятельности: познавательная, спортивная, игровая.

Тема 2 «Пионербол» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды и играют в «Пионербол» волейбольным мячом.

Тема 3 «Удочка» (1 час)

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с

привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и про-пустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел ле-тящим мешочком, выходит из игры

Тема 4 Игра «Мяч ловцу» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды, в каждой из которых выбирается ловец. Одной из команд по выбору учителя передается волейбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоположной команды и передать его своему ловцу, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в волейболе.

Форма организации: беседа, игра

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивная

Тема 5 Игра «Борьба за мяч» (1 час)

Подвижная игра с элементами баскетбола, в которой учащиеся делятся на две команды и стараются как можно дольше владеть мячом. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в баскетболе.

Форма организации: беседа, игра

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивная

Тема 6 «Встречная эстафета» (1 час)

Обучающиеся делятся на 2 команды, каждая из которых делится еще на 2 группы. 4 группы занимают места в 4 углах спортивного зала и строятся в линию. Суть эстафеты состоит в том, что по свистку учителя обучающиеся обеих команд с одной стороны зала должны передать эстафету второй своей подгруппе. В эстафету входят упражнения с передачей волейбольного мяча различными способами.

Форма организации: беседа, эстафета

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивная

Тема 7 «Линейная эстафета» (1 час)

Обучающиеся делятся на 2 группы, каждая из которых строится в линейку в одной части спортивного зала, эстафета проводится длинной до противоположной стены. В эстафету входят упражнения с передачей волейбольного мяча различными способами.

Форма организации: беседа, эстафета

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивная

Тема 8 «Пасовка волейболистов» (1 час)

Обучающиеся становятся парами в разных концах зала и отрабатывают передачи волейбольного мяча различными способами, после отработки основных приемов, пары меняются.

Форма организации: беседа, игра

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивная

Тема 9 «Летучий мяч» (1 час)

Обучающиеся становятся в круг и стараются передавать мяч друг другу приемами волейбола, не беря мяч в руки и не давая упасть ему на землю.

Тема 10 «День и ночь» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков —

«ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Тема 11 «Перестрелка» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды, которые встают в разных концах зала, одной из команд дается волейбольный мяч. Задача команд - с помощью мяча попасть в игрока команды соперника. Игрок, которого задела мячом садится на скамейку.

Игра идет до тех пор, пока в одной из команд не кончатся игроки на поле.

Тема 12 «Охотники и утки» (1 час)

Учитель выбирает 3 «охотников» и ставит их с волейбольными мячами в центре зала. Остальные обучающиеся - «утки» передвигаются вдоль стенок спортивного зала. Задача «охотников» - за отведенное время «выбить» всех «уток» мячом.

Тема 13 «Эстафеты с гонкой мяча ногой» (1 час)

Линейная эстафета с элементами гонки футбольного мяча.

Тема 14 «Эстафеты с ведением мяча ногой» (1 час)

Линейная эстафета с ведением футбольного мяча через препятствия.

Тема 15 «Ножной мяч в кругу» (1 час)

Обучающиеся становятся в широкий круг и отрабатывают приемы передачи футбольного мяча.

Тема 16 «Салки мячом» (1 час)

Вариант игры в «Салки» с использованием футбольного мяча для «засаливания».

Тема 17 «Пробей стенку» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды, одна команда выстраиваются в линию перед воротами, вторая выставляет одного пробивающего мяч, остальные занимают места на поле. Задача пробивающего - попасть мячом в ворота через остальных игроков команды, задача игроков, стоящих в «стенке» - захватить владение мячом.

Тема 18 «Командные соревнования в прыжках в длину с места» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды, после чего устнавливаются соревнования на длину прыжка с места. Победа присуждается как в командном, так и в личном зачете.

Тема 19 «Челнок» (1 час)

Линейная эстафета с использованием челночного бега и использованием баскетбольного мяча.

Тема 20 «Попробуй поймай» (1 час)

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями. После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным.

Тема 21 Игра «Мяч капитану» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды, в каждой из которой поочередно выбирается капитан. Одной из команд по выбору учителя передается

баскетбольный мяч. По свистку команда без мяча должна отобрать мяч у противоборствующей команды и передать его своему капитану, чтобы тот забил мяч в кольцо противника. Правила владения мячом устанавливаются те же, что и в баскетболе.

Тема 22 «Пионербол» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды и играют в «Пионербол» волейбольным мячом.

Тема 23 «Летучий мяч» (1 час)

Обучающиеся становятся в круг и стараются передавать мяч друг другу приемами волейбола, не беря мяч в руки и не давая упасть ему на землю.

Тема 24 «День и ночь» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Тема 25 «Эстафеты с мячами» (1 час) Обучающиеся делятся на две команды. Все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне.

Тема 26 «Кот и мышки» (1 час)

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках». «Мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время педагог говорит: «Кот просыпается!». Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

Тема 27 «Лови-бросай!» (1 час)

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит учитель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

за это время ребенок должен успеть поймать и бросить обратно мяч.

Тема 28 «Охотники и утки» (1 час)

Учитель выбирает 2 «охотников» и ставит их с волейбольными мячами в центре зала. Остальные обучающиеся - «утки» передвигаются вдоль стенок спортивного зала. Задача «охотников» - за отведенное время «выбить» всех «уток» мячом.

Тема 29 «Летучий мяч» (1 час)

Обучающиеся становятся в круг и стараются передавать мяч друг другу приемами волейбола, не беря мяч в руки и не давая упасть ему на землю.

Тема 30 «Эстафеты с мячами» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды. Все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне.

Тема 31 «Змейка» (1 час)

По сигналу учителя дети должны вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Тема 32 «Перестрелка» (1 час)

Учащиеся делятся на две команды, которые встают в разных концах зала, одной из команд дается волейбольный мяч. Задача команд - с помощью мяча попасть в игрока команды соперника. Игрок, которого задела мячом садится на скамейку. Игра идет до тех пор, пока в одной из команд не кончатся игроки на поле.

Тема 33 «День и ночь» (1 час)

Обучающиеся делятся на две команды. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Тема 34 «Бег с тремя мячами» (1 час)

На линии старта дети берут удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи.