

**МБОУ ПГО "Четкаринская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Е.В. Кривоногова  
Приказ №1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
И.В.Шпак  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Е. В. Кривоногова  
Приказ №84/1  
от «1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры»**

для обучающихся 1-4 классов

**с. Четкарينو 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка,

спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

### **Спортивные игры.**

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

### **Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме четвероклассника;

#### **Знать :**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

## **Календарно - тематическое планирование для 1 класса**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>развитие и формирование качеств у учащихся</b>	<b>игры</b>
1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Гуси-гуси», «Удочка»,
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Дедушка»
3	Учись быстрой и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»
5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Удочка», «Быстрая тройка»
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Хвостики», «Мышка и кошка»
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Рыбак», «Хвостики»,
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	Упоры и седь, «Гуси-гуси»,

9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,
10	Скакалочка выручалочка.	развитие силы	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Совушка», эстафеты
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Гуси-гуси», «Дедушка»
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»
17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»
18	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик
19	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»
20	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»
21	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»
22	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся
23	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся
24	Выбираем	развитие физических качеств	Игры по желанию

	бег.	выносливости и ловкости	учащихся
25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»

### Календарно - тематическое планирование для 2-3 класса

№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры
1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки»,
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Совушка», «Кто быстрее?»

3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Охотники и утки»
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка»,
5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Охотники и утки»,
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	эстафеты
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Охотники и утки»
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Хвостики»,
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка»
10	Скакалочка выручалочка.	развитие силы	«Белые медведи» эстафеты
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Дедушка», «Хвостики»
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Охотники и утки», «Караси и щука
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»
17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск»,

			«Веер», «Паровозик»
18	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Эстафеты с мячами
19	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Огонь с четырех сторон»
20	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Совушка, Эстафеты
21	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты
22	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Пионербол»
23	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся
24	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся
25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место»,



			«Часовые и разведчики»
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»
34	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся

### Календарно - тематическое планирование для 4 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Комплекс ОРУ в движении. Стойка баскетболиста	1
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1
3.	Комплекс ОРУ на месте. Ведение мяча на месте	1
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Ведение мяча в движении. Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в змейкой. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Отгадай, кто бросил»	1
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Ловля мяча. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1
14.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» с элементами баскетбола	1

15.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
16.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
17.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1
19.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1
20.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
21.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
22.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
23.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1
24.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1
25.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1
26.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1
27.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1
28.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1
29.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.Способы деления на команды. Повторение считалок.Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1

### **Методическое обеспечение.**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с