

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. МУТНЫЙ МАТЕРИК

Согласована
методическим советом школы
Протокол № 3
от 30 мая 2023 г.

Утверждено
приказом МБОУ «СОШ» с.
Мутный Материк
№ 204 от 02 июня 2023 г.

Верно.
Директор школы

Канев А.А.

Программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Направление – спортивно-оздоровительное

Начальное общее образование
1-4 классы (7-10 лет)
Срок реализации – 4 года

с. Мутный Материк
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» для предметной линии учебников 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, «Просвещение» 2014.

Направление программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» – спортивно-оздоровительное.

Цель: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья.

Задачи курса:

- овладение школой движений;
- развитие двигательных качеств: силы, координации, общей выносливости;
- привлечение к регулярным занятиям спортом;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- воспитание интереса к национальным видам спорта.

Программа рассчитана для детей 7-10 лет. Срок реализации – 4 года

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности НОО на внеурочную деятельность в 1-4 классах отводится 136 часов, по 34 часа в каждом классе.

Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Метапредметными результатами программы «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности:

По результатам 1 года обучения учащиеся должны:

- знать о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- знать о способах изменения направления и скорости передвижения;
- знать о режиме дня и личной гигиене;
- знать о правилах составления комплексов ОРУ;
- знать о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- знать о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- знать приемы самоконтроля при занятиях лыжами.
- знать технику передвижения с палками и без палок;

По результатам 1 года обучения учащиеся:

- умеют выполнять комплексы ОРУ;
- умеют выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- могут выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- умеют играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.
- умеют самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- умеют ловить и передавать мяч на месте и в движении;
- умеют выполнять игровые задания для развития чувства равновесия и координации на спуске на лыжах;

По результатам 2 года обучения учащиеся должны:

- знать правила техники безопасности во время спортивных игр и лыжной подготовки;
- иметь представление о спортивной игре «Баскетбол»;
- знать технику выполнения попеременного двухшажного хода;
- знать технику выполнения одновременного бесшажного хода;
- знать технику передвижения с палками и без палок;
- знать технику спуска в низкой и высокой стойке;
- знать технику подъема ступающим шагом;
- знать приемы самоконтроля при занятиях лыжами.

По результатам 2 года обучения учащиеся:

- умеют выполнять двигательные действия баскетболиста;
- умеют самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- умеют ловить и передавать мяч на месте и в движении, вести мяч с изменением направления, бросать мяч в корзину;
- умеют выполнять игровые задания для развития чувства равновесия и координации на спуске на лыжах;
- активно участвуют в играх.

По результатам 3 года обучения учащиеся:

- знают правила техники безопасности во время спортивных игр и лыжной подготовки;
- знают правила спортивной игры «Пионербол»;
- знают правила спортивной игры «Футбол».

По результатам 3 года обучения учащиеся:

- умеют выполнять упражнения с мячом: ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо двумя руками снизу, броски мяча в кольцо одной рукой от плеча;
- умеют выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановку мяча; ведение футбольного мяча;
- умеют передвигаться на лыжах чередуя ступающий и скользящий шаг;
- умеют выполнять попеременный двухшажный ход без палок и с лыжными палками;
- умеют выполнять подъемы «лесенкой» и спуски «змейкой» с небольших склонов;
- умеют выполнять торможение «плугом».

По результатам 4 года обучения учащиеся:

- знают правила техники безопасности во время спортивных игр и лыжной подготовки;
- знают правила спортивной игры «Пионербол»;
- знают правила спортивной игры «Футбол».

По результатам 4 года обучения учащиеся:

- умеют выполнять упражнения с мячом: ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо двумя руками снизу, броски мяча в кольцо одной рукой от плеча;
- умеют выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановку мяча; ведение футбольного мяча;
- умеют передвигаться на лыжах чередуя ступающий и скользящий шаг;
- умеют выполнять попеременный двухшажный ход без палок и с лыжными палками;
- умеют выполнять подъемы «лесенкой» и спуски «змейкой» с небольших склонов;
- умеют выполнять торможение «плугом».

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- . групповые (работа в больших и малых группах);
- . индивидуальные;
- . парные
- . учебно-игровая деятельность.

Виды деятельности:

- . игровая;
- . познавательная;
- . практические.
- . учебно-тренировочные;
- . тренировочные;
- . контрольные.

Формы работы на занятиях:

- . эстафеты;
- . оздоровительные и подвижные игры.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22
2	Лыжная подготовка	12
	Всего	34

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26
2	Лыжная подготовка	8
	Всего	34

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26
2	Лыжная подготовка	8
	Всего	34

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22
2	Лыжная подготовка	12
	Всего	34

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
1.1	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
1.2	Игровые действия баскетболиста: стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты, передача и ведение мяча.	1
1.3	Броски мяча двумя руками от груди, передача, ведение мяча	1
1.4	Подвижные игры, способствующие развитию скоростных и координационных качеств	1
1.5	Упражнения на формирование правильной осанки и укреплению свода стопы. Повторение игровых действий баскетболиста	1

1.6	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
1.7	Подвижные игры с мячом, способствующие развитию физических качеств	1
1.8	Повторение техники передвижения, ведения, передачи и броска мяча	1
1.9	Измерение показателей физического развития (длина и масса тела)	1
1.10	Повторение техники передачи, ведения и броска мяча. Ознакомление с разметкой баскетбольной площадки	1
1.11	Совершенствование техники ведения и прямой передачи мяча	1
1.12	Совершенствование техники ведения и прямой передачи мяча	1
	Раздел 2. Лыжная подготовка	12
2.1	Правила по ТБ на лыжах. Имитация передвижения	1
2.2	Беседа «О лыжном спорте». Скользящий шаг	1
2.3	Самостоятельное надевание лыж. Скользящий шаг	1
2.4	Разминка без лыж. Скользящий шаг	1
2.5	Скользящий шаг, повороты с переступанием	1
2.6	Повороты на месте вокруг носков лыж	1
2.7	Подъем на склон «лесенкой». Отталкивание с акцентом на приседание	1
2.8	Скольжение на согнутых ногах после небольшого разбега	1
2.9	Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1 км	1
2.10	Скользящий шаг, совершенствование	1
2.11	Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	1
2.12	«Закрытие лыжного сезона»	1
	Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
3.1	Правила по ТБ на занятиях. Ходьба, бег, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игра: «По местам»	1
3.2	Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Снайперы», «Волк во рву»	1
3.3	Беседа: «Режим дня». Игры: «Салки», «Слушай сигнал»	1
3.4	Игра: «Рыбак и рыбки», «Волк во рву»	1
3.5	Игры: «Снайперы», «Волк во рву»	1
3.6	Игра: «Белки волки»	1
3.7	Игры: «Снайперы», «Волк во рву»	1
3.8	Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Салки», «Конники и спортсмены»	1
3.9	Игра: «Белая ворона», «Белки волки»	1
3.10	Игра: «Белки волки»	1
	Итого	34

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
1.1	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
1.2	Игровые действия баскетболиста: стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты, передача и ведение мяча.	1
1.3	Броски мяча двумя руками от груди, передача, ведение мяча	1
1.4	Подвижные игры, способствующие развитию скоростных и координационных качеств	1

1.5	Упражнения на формирование правильной осанки и укреплению свода стопы. Повторение игровых действий баскетболиста	1
1.6	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
1.7	Подвижные игры с мячом, способствующие развитию физических качеств	1
1.8	Повторение техники передвижения, ведения, передачи и броска мяча	1
1.9	Измерение показателей физического развития (длина и масса тела)	1
1.10	Повторение техники передачи, ведения и броска мяча. Ознакомление с разметкой баскетбольной площадки	1
1.11	Совершенствование техники ведения и прямой передачи мяча	1
1.12	Совершенствование техники ведения и прямой передачи мяча	1
	Раздел 2. Лыжная подготовка	8
2.1	Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Совершенствование техники скользящего шага	1
2.2	Передвижение скользящим шагом с палками. Повторение поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж	1
2.3	Разучивание поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск шагом в низкой стойке и подъем ступающим	1
2.4	Повторение техники передвижения с палками, техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом	1
2.5	Повторение техники скользящим шагом, спуск в основной стойке и подъем ступающим шагом	
2.6	Знакомство с зимними видами игр	1
2.7	Передвижение на лыжах без палок.	1
2.8	Эстафеты на лыжах	1
	Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
3.1	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче мяча	1
3.2	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче мяча	1
3.3	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижная игра «Волна»,	1
3.4	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижная игра «Волна»,	1
3.5	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу)	1
3.6	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу)	1
3.7	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком	1
3.8	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком	1
3.9	Ознакомление с правилами спортивной игры «Пионербол». Игра в «Пионербол»	1
3.10	Игра в «Пионербол»	1
3.11	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены»,	1

3.12	Подвижные игры: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля»,	1
3.13	Подвижные игры, «Эстафеты с обручами».Контрольное упражнение(тест): приседания	1
3.14	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»	1
	Итого	34

3 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	17
1.1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу»	1
1.2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
1.3	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»	1
1.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом»	1
1.5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель»	1
1.6	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игры: «Мяч ловцу». «Охотники и утки»	1
1.7	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игры: «Мяч ловцу». «Охотники и утки»	1
1.8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно»	1
1.9	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы»	1
1.10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча	1
1.11	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч»	1
1.12	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра: «Вышибалы через сетку»	1
1.13	Пионербол как вид спорта. Ознакомление с правилами игры	1
1.14	Подготовка к спортивной игре «Пионербол»	1
1.15	Подготовка к спортивной игре «Пионербол»	1
1.16	Подвижная игра «Пионербол»	1
1.7	Контрольные упражнения по пионерболу	1
	Раздел 2.Лыжная подготовка	8
2.1	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг»	1
2.2	Передвижение скользящим шагом с палками	1
2.3	Повороты переступанием вокруг носков	1
2.4	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка»	1
2.5	Попеременный двухшажный ход без палок и с лыжными палками. Игра «У кого красивее снежинка»	1
2.6	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
2.7	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
2.8	Спуски с небольших склонов «змейкой»	1
	Раздел 3.Подвижные игры с элементами спортивных игр	9

3.1	Спортивная игра «Футбол», правила игры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
3.2	Футбольные упражнения	1
3.3	Футбольные упражнения	1
3.4	Футбольные упражнения в парах	1
3.5	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
3.6	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
3.7	Спортивная игра «Футбол»	1
3.8	Подвижная игра «Осада города»	1
3.9	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
	Итого	34

4 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
1.1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу»	1
1.2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
1.3	Игры: «Снайперы», «Волк во рву»	1
1.4	Игры: «Два мяча», «Русская лапта»	1
1.5	Игры: «Снайперы», «Волк во рву»	1
1.6	Ходьба, бег, ОРУ. Игра баскетбол	1
1.7	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игры: «Мяч ловцу». «Охотники и утки»	1
1.8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно»	1
1.9	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы»	1
1.10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча	1
1.11	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч»	1
1.12	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра: «Вышибалы через сетку»	1
	Раздел 2. Лыжная подготовка	12
2.1	Правила по ТБ на лыжах. Беседа: «Требования к одежде и обуви». Работа над равновесием	1
2.2	Разминка без лыж. Скользящий шаг	1
2.3	Спуски на лыжах, повороты с переступанием	1
2.4	Скользящий шаг. Работа без лыжных палок. Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов	1
2.5	Скользящие шаги	1
2.6	Отталкивание с акцентом на приседание	1
2.7	Подъёмы и спуски	1
2.8	Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1 км	1
2.9	Скользящий шаг, совершенствование	1
2.10	Спуск в низкой стойке	1
2.11	«Закрытие лыжного сезона»	1

2.12	Свободный стиль хода. Эстафеты-игры	1
	Раздел 3.Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
3.1	Спортивная игра «Футбол», правила игры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
3.2	Спортивная игра «Футбол»	1
3.3	Беседа: «Правила приема воздушных ванн». Ходьба, бег, ору. Пионербол.	1
3.4	Ходьба, бег, ОРУ. Игра: «Горячая картошка»	1
3.5	Игра: «Белки волки», «Два мяча»	1
3.6	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
3.7	Ходьба, бег, ОРУ. Пионербол	1
3.8	Подвижная игра «Осада города», «Русская лапта»	1
3.9	Подвижная игра «Флаг на башне», «Русская лапта»	1
3.10	Подвижная игра «Баскетбол»	1
	Итого	34