

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» Пояснительная записка**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешной учебной деятельности и общей работоспособности.

Играть для детей – это, прежде всего, двигаться, действовать, мгновенно принимать решение. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества как инициатива и самостоятельность, решительность, уверенность и настойчивость, чувство коллективизма.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действие соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствует развитию ловкости.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действие игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества как смелость, находчивость, организованность.

Подвижные игры имеют значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать.

Новизна **рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»** (далее – программа) для 3-4 классов заключается в том, что она

интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания о многообразии подвижных и спортивных игр.

**Актуальность** программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что у детей при освоении данной программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Цель программы:** формирование у младших школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья посредством подвижных игр.

**Задачи:**

Образовательные:

- формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;
- расширять кругозор младших школьников.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к подвижным играм, включать их в познавательную деятельность;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать статистическое и динамическое равновесие, развивать глазомер и чувство расстояния;
- развивать внимательность, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать положительные черты характера: организованности, дисциплинированности, скромности;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержке;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Программа направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы – 9-10 лет.

Срок реализации программы 1 год, общий объем 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю в 3-х и в 4-х классах по 1 академическому часу. Продолжительность занятий 45 минут. Форма занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения это:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Программа состоит из 4 разделов:**

- 1) раздел «Основы знаний»;
- 2) раздел «Подвижные игры»;
- 3) раздел «Эстафеты»;
- 4) раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

**Цели изучения по каждому разделу:**

**1. Основы знаний.** Цель: познакомить с историей возникновения игр. Изучить правила поведения при проведении подвижных игр и игр с элементами спортивных игр по упрощенным правилам. Разучить считалки для выбора ведущего.

**2. «Подвижные игры».** Цель: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**3. «Эстафеты».** Цель: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакции, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувство коллективизма и ответственности.

**4. «Подвижные игры с элементами спортивных игр (спортивные игры по упрощенным правилам)».** Цель: познакомить с такими спортивными играми как пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, флорбол. Учить играть по упрощенным правилам. Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**Алгоритм работы с играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Планируемые результаты:**

**1. Основы знаний**

- ориентироваться в понятиях «подвижные игры», «эстафеты», «спортивные игры»; характеризовать назначение подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**2. Подвижные игры**

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования (эстафеты) во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места для занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**3. Эстафеты**

- организовывать и проводить простейшие соревнования (эстафеты) во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- характеризовать способы безопасного поведения при проведении простейших соревнований (эстафет) как в помещениях, так и на открытом воздухе;

– выполнять соревновательные действия и упражнения разной функциональной направленности.

#### 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр (спортивные игры по упрощенным правилам)

– организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– характеризовать способы безопасного поведения при проведении спортивных игр по упрощенным правилам.

#### Тематический план программы:

Содержание занятий	Кол-во учебных часов	
	3 классы	4 классы
Теоретические занятия	В процессе занятий	В процессе занятий
Практические занятия:		
Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по подвижным играм.	1	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр:		
- футбол	6	6
- волейбол	3	3
- пионербол	3	3
- баскетбол	7	7
- бадминтон	2	2
- флорбол	3	3
- мини-футбол	2	2
Подвижная игра «Снайпер»	4	4
Эстафеты	3	3
Участие в спортивных мероприятиях	По плану спортивных мероприятий	По плану спортивных мероприятий
Всего часов: 68	34	34

#### Тематический план для 3 и 4 класса

№ п/п	Тема учебного занятия (раздела)	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
1	Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по подвижным играм.	1	беседа, практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
2	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	эстафета	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083</a>
3	Знакомство с футболом. Подвижные игры с элементами футбола.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480;https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480;https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
4	Подвижные игры с элементами футбола. Перемещения в футболе.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479;https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479;https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a>
5	Подвижные игры с элементами футбола. Техника ведения футбольного мяча.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/;</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>

6	Игра «Снайпер».	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/</a>
7	Игра «Снайпер».	1	практическое занятие	<a href="https://300game.ru/pravila-igrы-snaйper/?ysclid=la30btrze3727972694">https://300game.ru/pravila-igrы-snaйper/?ysclid=la30btrze3727972694</a>
8	Игра «Снайпер».	1	практическое занятие	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/kartoteka-podvizhnykh-igr?ysclid=la30cvn828128833438">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/kartoteka-podvizhnykh-igr?ysclid=la30cvn828128833438</a>
9	Игра «Снайпер».	1	практическое занятие	<a href="https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igre-snaйper-823072.html?ysclid=la30e34xn072758223">https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igre-snaйper-823072.html?ysclid=la30e34xn072758223</a>
10	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Правила игры.	1	практическое занятие	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html?ysclid=la31ht0ea9741079862">https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html?ysclid=la31ht0ea9741079862</a>
11	Подвижные игры с элементами мини-футбола.	1	практическое занятие	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html?ysclid=la31ht0ea9741079862">https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html?ysclid=la31ht0ea9741079862</a>
12	Вводный инструктаж. Баскетбол. Правила игры.	1	беседа, практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/;</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/s tart/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/s tart/195824/</a>
13	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/s tart/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/s tart/195918/ ;</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/</a>
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/s tart/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/s tart/224286/</a>
15	Учимся бросать в кольцо.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/s tart/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/s tart/193964/</a>
16	Техника передачи мяча в баскетболе.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/</a>
17	Совершенствование техники ведения мяча.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/</a>
18	Игра в баскетбол.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/s tart/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/s tart/196049/</a>
19	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	практическое занятие	<a href="https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526">https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526</a>
20	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	практическое занятие	<a href="https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526">https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526</a>
21	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	практическое занятие	<a href="https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526">https://ypok.pf/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html?ysclid=la308o7y6y685408526</a>
22	Подвижные игры с элементами волейбола. Правила игры.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109;">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109;</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
23	Подвижные игры с элементами волейбола. Подводящие упражнения.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/</a>

24	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/s tart/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/s tart/170149/</a>
25	Игра бадминтон. Правила игры.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/</a>
26	Игра бадминтон. Удержи волан.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/</a>
27	Подвижные игры с элементами флорбола. Правила игры.	1	практическое занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5288185965246329671">https://yandex.ru/video/preview/5288185965246329671</a>
28	Подвижные игры с элементами флорбола. Проведи мяч змейкой.	1	практическое занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11780812551144071298">https://yandex.ru/video/preview/11780812551144071298</a>
29	Подвижные игры с элементами флорбола.	1	практическое занятие	<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-zaniatiia-podvizhnye-igry-s-elementa.html?ysclid=la30sohfdo341191286">https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-zaniatiia-podvizhnye-igry-s-elementa.html?ysclid=la30sohfdo341191286</a>
30	Эстафеты с разными мячами.	1	эстафета	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083</a>
31	Эстафеты с мячом.	1	эстафета	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety?ysclid=la31eidh6x282574083</a>
32	Подвижные игры с элементами футбола. Тактические действия в футболе.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/s tart/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/s tart/262551/</a>
33	Подвижные игры с элементами футбола. Игра в футбол.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/s tart/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/s tart/225368/</a>
34	Подвижные игры с элементами футбола. Мы играем в футбол.	1	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/s tart/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/s tart/225368/</a>
	Всего часов:	34		

#### Список литературы для педагога

1. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.
5. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. - №5. - 2009. - С. 11-12.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пос. - Минск, 1994.
7. Гурович, Л.И. Спортивные и подвижные игры 2-е изд-е / Л.И. Гурвич, Г. П. Иванова, Н. М. Люкшинов, Г. С. Ласин, Ю. И. Портных и др. -М.: ФиС, 1977. -382 с
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. -160 с. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
9. Игры и развлечения детей на воздухе / Сост. Т. Осокина, Е. Тимофеева, Л. Фурмина. - М., 1983.
10. Игры на свежем воздухе / Сост. В. Дмитриев. - М., 1998.
11. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания обучающихся // Физическая культура в школе - 2008. - № 6. - 20 с.