

Приложение
к ООП НОО МАОУ-СОШ № 93

**Программа внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления**

**« Подвижные игры».
1 класс**

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ с изменениями «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВВ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
5. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
6. Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

В процессе реализации программы, дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации научатся сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

Занятия проводятся 1 час в неделю, 33 часа в год (33 учебных недели). Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста.

В результате освоения программного материала «Подвижные игры» обучающиеся 1 класса должны:

знать: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

контролировать уровень своей двигательной активности.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

Личностные

Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Коммуникативные

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями общения

Регулятивные

Планирование промежуточных целей с учетом результата, волевая саморегуляция, коррекция поведения, оценка качества и уровня усвоения.

планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

Ожидаемый результат: сформированы знания о здоровом образе жизни

-у обучающихся 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.

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.

Содержание программы

Тема 1. Основы знаний

Теория

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, здоровый образ жизни. Проговаривание педагогом основных правил, приемов и упражнений, показ.

Практика

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория

Роль формирования двигательных навыков на базе хорошей физической подготовки.

Практика

Упражнения на быстроту реакции и быстроту мышления. Быстрота простых игровых действий. Стартовая скорость. Спринтерская скорость. Максимальная скорость.

Упражнения на выработку воли - активного проявления моральных и умственных качеств личности: игрок должен видеть препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевать.

Упражнения на ловкость. Общая ловкость - расширение запаса двигательных навыков.

Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Тема 3. Подвижные и спортивные игры

Теория

Роль подвижности при выполнении технически сложных игровых действий.

Практика

Эстафеты - для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты: с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета.

Спортивные игры — средства подготовки юных футболистов (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и.п.).

Тема 4. Техника игры

Теория

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. (Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут).

Практика

Техника игры. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Удары, остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча, перехват. Техника игры вратаря. Вбрасывание мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Тема 5. Тактика игры

Теория

Особенности защиты и нападения.

Практика

Нападение: Передача мяча открывшемуся игроку. Выбор места для получения мяча. Взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе. Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правил «вне игры».

Защита: зонный метод обороны.

Учебные игры.

Тема 6. Контрольные игры

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и эстафет между группами.

Тематическое планирование

1 класс

План дата	Кол-во часов	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1 нед.	1	Мир движений. Ознакомительная экскурсия	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
2 нед.	1	Мир движений. Ознакомительная экскурсия	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
3 нед.	1	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
4 нед.	1	Учись быстрой и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
5 нед.	1	Сила нужна каждому. Веселые старты.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики

6 нед.	1	Сила нужна каждому. Веселые старты.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
7 нед	1	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
8 нед	1	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
9 нед	1	Мальчишки и девчонки, а также их родители.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,	мешочки, мячи
10нед	1	Мальчишки и девчонки, а также их родители.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,	мешочки, мячи
11 нед	1	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
12 нед	1	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
13 нед	1	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики
14 нед	1	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
15 нед	1	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки
16 нед	1	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки
17 нед	1	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
18 нед	1	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
19 нед	1	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
21 нед	1	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
22	1	Быстрее, выше,	развитие	Быстрый спуск»,	скакалки, коврики

нед		сильнее	выносливости и ловкости	«Веер», «Паровозик»	
23 нед	1	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
24 нед	1	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
25 нед	1	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	Флажки
26 нед	1	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	гимнастические палки, скакалки
27 нед	1	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
28 нед	1	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
29 нед	1	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафеты.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	Различный спортивный инвентарь.
30 нед	1	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафеты.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	Различный спортивный инвентарь.
31 нед	1	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
32 нед	1	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
33 нед	1	Мы умеем веселиться и играть. Конкурсная программа.	Подведение итогов (проверка приобретенных навыков)	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Различный спортивный инвентарь.
Итого:	33				

Формы контроля и оценки результатов: игровые занятия, участие в соревнованиях

Методическое и техническое обеспечение:

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт. 4.
- Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт. 6.
- Скамейка гимнастическая-2шт.
7. Скакалки - 12 шт.
8. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
9. Перекладина-1шт. 10.
- Мячи набивные - 4 шт.
11. Мячи баскетбольные-10шт.
12. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
13. Волейбольные мячи-5шт.
14. Волейбольная сетка-1шт.

Список литературы

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Усова Ольга Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022