

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2г. Суворова имени А.П. Ефанова(МБОУ «СОШ №2г. Суворова им.А.П. Ефанова)

Принято

УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете

Директор МБОУ «СОШ №2г.
Суворова им.А.П. Ефанова

Протокол№__от_____

_____Т.В.Самойлова

Приказ от_____ № _____

**Рабочая программа
дополнительного образования «Подвижные
игры»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7 -10 лет

Автор-составитель: Кабаков Владимир Валентинович,
педагог дополнительного образования

г.Суворов, 2022

1. Пояснительная записка

В основу рабочей программы «Подвижные игры» положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Программа по направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Цель программы: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи: укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию; обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

2. Общая характеристика.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

3. Место курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часа в неделю: 1-4 классы.

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» 1-4 классы

1 класс		
№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2.	Комплекс упражнений с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
3.	Комплекс упражнений в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
4.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
5.	Комплекс упражнений в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6.	Комплекс упражнений с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7.	История возникновения игр с мячом.	1

8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс упражнений с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
9.	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
12.	Теоритическое занятие «Профилактика детского травматизма.»	1
13.	Комплекс упражнений «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
15.	Комплекс упражнений с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16.	Комплекс упражнений со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
17.	Теоритическое занятие «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.»	1
18.	Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
21.	Гимнастические построения. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
22.	Теоритическое занятие «Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.»	1

23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
26.	Теоритическое занятие «Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.»	1
27.	Беговая эстафеты.	1
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами.)	1
29.	Эстафеты на развитие равновесия.	1
30.	Теоритическое занятие «Народные игры – основа игровой культуры.»	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
Всего часов:		34
2 класс		
№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
2.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
3.	Комплекс упражнений в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»	1

5.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	1
7.	Комплекс упражнений. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
9.	Комплекс упражнений с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
10.	Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
11.	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1
12.	Координация движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
13.	Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
14.	Укрепление основных мышечных групп . Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
18.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
20.	Гимнастические построения. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».	1
21.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах,	1

	санках. Инструктаж по технике безопасности.	
22.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
23.	Игра «Санные поезда».	1
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды.	1
26.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
30.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
Всего часов:		34
3 класс		
№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека.	1
2.	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
4.	Комплекс упражнений в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Круговые пятнашки»	1
5.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Ловушки в кругу».	1

6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
7.	Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
8.	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Летучий мяч».	1
9.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10.	Комплекс упражнений с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	1
11.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Виды прыжков.	1
12.	Комплекс упражнений. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13.	Комплекс упражнений . Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14.	Комплекс упражнений. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15.	Комплекс упражнений. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра Игра «Перемена мест».	1
18.	Игры «Колечко». Игра « Море волнуется».	1
19.	Комплекс упражнений. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
20.	Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
21.	Игра «Перемена мест»	1
22.	Игра «Строим крепость». Игра «Меткий стрелок».	1
23.	Игра «Взятие снежного городка».	1
24.	Игра «Лепим снеговика».	1
25.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему»,	1

26.	Эстафеты «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
27.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
28.	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке».	1
29.	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
30.	Эстафеты «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
Всего часов:		34

4 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.	1
2.	Комплекс упражнений в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1
4.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5.	Комплекс упражнений с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
6.	Правила безопасного ведения мяча в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу .	1
7.	Комплекс упражнений с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8.	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1

9.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».	1
10.	Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1
11.	Игра «Подвижная цель». Игра «белые медведи».	1
12.	Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1
14.	Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15.	Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	1
17.	Комплекс упражнений на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».	1
18.	Игра «Слушай сигнал». Игра «Найди	1
19.	Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».	1
20.	Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
21.	Игра «Кто точнее». Игра «Точный телеграф».	1
22.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
23.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
24.	Игра «Угадай, кто это?».	1
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.	1
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый?».	1
27.	Эстафета парами	1
28.	Эстафеты «Шустрики». «Стартуют все!»	1
29.	Эстафеты «На спортивной орбите». «Чемпионы среди нас».	1
30.	Эстафеты «Сильные, смелые, ловкие».	1
31.	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
32.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1

33.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1
Всего часов:		34

Ожидаемые результаты:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

8. Материально-техническое обеспечение.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.

2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.

4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.