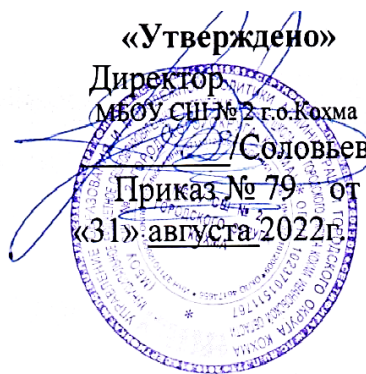


**«Рекомендовано»**  
Руководитель МО  
классных руководителей  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Капустина Ю. П./  
Протокол № 1 от  
«27» августа 2022г

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по ВР  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Семенова И. В./  
«27» августа 2022г

**«Утверждено»**  
Директор  
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма  
\_\_\_\_\_/Соловьев А.В. /  
Приказ № 79 от  
«31» августа 2022г



Дополнительная общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности

**«Подвижные игры»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст учащихся** 8-11 лет

**Срок реализации:** 3 года

городской округ Кохма  
2022 год

## Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» рассчитана на младших школьников – учащихся 1 – 4 классов. Срок реализации программы 3 года. Режим занятий – 1 час в неделю.

Цель программы: гармоничное развитие личности и формирование основных двигательных умений и навыков.

Задачи программы:

1. Увеличение двигательной активности младшего школьника.
2. Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
3. Развитие внимания, творчества, воображения, воспитание инициативности, самостоятельности действий.
4. Умение работать в коллективе, воспитание дружбы и товарищества.

Программа рассчитана на 34 часа и включает в себя теоретический и практический материал. Теоретический материал будет включать в себя вопросы формирования навыков здорового образа жизни, разучивания правил игры и инструктажи по охране труда. Необходимо отметить, что подвижные игры органично сочетая в себе бег, прыжки и метание, являются хорошим средством физической подготовки. Данная программа предполагает, что при разучивании подвижных игр, занимающиеся обретают необходимые умения и навыки, которые будут способствовать усвоению учебной программы на уроках физической культуры.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

На первом и втором году обучения проводятся преимущественно такие подвижные игры, где нет деления на группы, команды. Однако, в программе есть игры и с элементами соревнований, готовящие детей к простейшим играм.

На третьем году обучения проводятся более сложные игры. Это игры с водящим, с разделением на команды, подготовительные к спортивным.

При планировании игры распределяются по учебным четвертям с учетом времени года. В 1 и 4 четвертях обычно планируются игры, которые проводятся на спортивной площадке, на воздухе (осень, весна), во 2 –ой четверти – в помещении, а в 3-ей четверти – на свежем воздухе и на лыжах.

В итоге реализации программы учащиеся должны

1. овладеть основными навыками здорового образа жизни.
2. Знать и уметь применять простейшие приемы самоконтроля.
3. Играть в различные подвижные игры.
4. Уметь самостоятельно подобрать и организовать игру с товарищами в свободное время.
5. Понимать необходимость и важность физического совершенствования.

## Первый год обучения

### Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Инструктаж по охране труда	1	1	
2.	Основы здорового образа жизни	3	3	
3.	Разучивание правил игры	2	2	
4.	Подвижные игры	11		11
5.	Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4		4
6.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	4		4
7.	Тактические действия в игре	2	1	1
8.	Общефизическая подготовка	5		5
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>25</b>

### Содержание изучаемого курса

#### 1. Введение. Инструктаж по охране труда

Показания и противопоказания к занятиям подвижными играми. Общие требования безопасности во время проведения подвижных игр, требования безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций, предупреждение спортивных травм и правила оказания первой медицинской помощи.

#### 2. Основы здорового образа жизни.

Значение подвижных игр. Что такое физическая культура. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Режим дня. Твой организм..

#### 3. Правила игры.

Составы команд. Замена игроков. Деление на группы. Продолжительность игры. Выбор сторон. Перерывы. Основные действия игры. Звуковые команды и сигналы. Варианты игры.

#### 4. Подвижные игры.

Игры на развитие скоростных способностей («К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»). Игры на развитие силовых способностей («Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»).

#### 5. Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

#### 6. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

#### 7. Тактические действия в игре.

Выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником.

#### 8. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, с короткой скакалкой.

## Второй год обучения

### Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Инструктаж по охране здоровья	1	1	
2.	Основы здорового образа жизни	3	3	
3.	Разучивание правил игры	2	2	
4.	Подвижные игры	11		11
5.	Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4		4
6.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	4		4
7.	Тактические действия в игре	2	1	1
8.	Общефизическая подготовка	5		5
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>25</b>

### Содержание изучаемого курса

#### 1. Инструктаж по охране труда

Общие требования безопасности во время проведения подвижных игр, перед началом занятий, во время и после окончания занятий. Требования безопасности при возникновении чрезвычайных ситуациях, оказание первой медицинской помощи.

#### 2. Основы здорового образа жизни.

Формирование правильной осанки. Личная гигиена. Факторы закаливания. Сердце и кровеносные сосуды. Мозг и нервная система. Органы дыхания и пищеварения. Пища и питательные вещества.

#### 3. Правила игры.

Деление на команды. Выбор водящего. Изменение продолжительности и количества повторений игры. Подбор площадки. Упрощение или усложнение правил игры.

#### 4. Подвижные игры.

Игры на развитие скоростных способностей («Ловкие ребята», «Салки», «Гуси-лебеди», «Невод»). Игры на развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»).

#### 5. Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой (шагом и бегом).

#### 6. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

#### 7. Тактические действия в игре.

Выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником.

#### 8. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения с предметами со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, на гимнастической стенке и

скамейке. Силовые упражнения: подтягивание на низкой перекладине, отжимание, перетягивание каната. Многоскоки, челночный бег. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, с короткой скакалкой.

### Третий год обучения

#### Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Инструктаж по охране труда	1	1	
2.	Основы здорового образа жизни	3	3	
3.	Разучивание правил игры	2	2	
4.	Подвижные игры	11		11
5.	Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4		4
6.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	4		4
7.	Тактические действия в игре	2	1	1
8.	Общесфизическая подготовка	5		5
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>25</b>

#### Содержание изучаемого курса

##### 1. Инструктаж по охране труда

Общие требования безопасности во время проведения подвижных игр, перед началом занятий, во время и после окончания занятий. Требования безопасности при возникновении чрезвычайных ситуациях, оказание первой медицинской помощи.

##### 2. Основы здорового образа жизни.

Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Значение утренней гимнастики. Гигиенические правила при выполнении упражнений. Двигательный режим. Дыхание при ходьбе и беге на лыжах.

##### 3. Правила игры.

Деление на команды. Выбор водящего. Изменение продолжительности и количества повторений игры. Подбор площадки. Упрощение или усложнение правил игры. Оказание учителю помощи в игре.

##### 4. Подвижные игры.

Игры на развитие скоростных способностей («Вызов номеров», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»). Игры на развитие скоростно-силовых способностей («Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»).

##### 5. Элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 метров (ручной мяч) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

##### 6. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», Игры с ведением мяча.

#### **7. Тактические действия в игре.**

Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футбол, пионербол.

#### **8. Общефизическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов: комплексные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами: комплексные упражнения со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, на гимнастической стенке и скамейке. Силовые упражнения: подтягивание на высокой и низкой перекладине, работа с набивными мячами Многоскоки, челночный бег, эстафеты.

### **Методическое обеспечение программы**

Работу секции «Подвижные игры» проводят на основе программ, содержащей теоретический и практический материалы. Основной формой секционных занятий является тренировка.

Теоретический материал включают в себя вопросы об основах здорового образа жизни, изучение правил игры, инструктаж по охране труда.

Тематика вопросов об основах здорового образа жизни: значение подвижных игр, правила поведения в физкультурном зале, что такое физическая культура. Режим дня. Основные части тела человека. Формирование правильной осанки. Личная гигиена. Правила закаливания. Значение утренней зарядки. Гигиенические правила при выполнении упражнений. Двигательный режим.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-2- минутных бесед, демонстрации наглядных пособий и презентаций, просмотра учебных видеофильмов. На практических занятиях школьники совершенствуют свои физические качества, повышают двигательную активность в подвижных играх, овладевают навыками и умениями работать с мячом, скакалкой, обручами и другими предметами.

Общефизическая подготовка: В данный раздел входят упражнения для различных групп мышц с предметами (малые и набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и скамейки) и сопротивлением. Элементы акробатики, специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, гибкости и координации движений. При помощи занятий на тренажерах школьники развивают свои силовые способности, а также определяют нагрузку и уровень своей подготовленности по пульсу, дыханию, внешним признакам самоконтроля.

Подвижные игры: на первом и втором году обучения проводятся преимущественно такие игры, где нет деления на группы, команды. Однако в программе есть игры с элементами соревнований, готовящие детей к простейшим спортивным играм. На третьем году проводятся более сложные игры. Это игры с разделением на группы и команды, подготовительные к спортивным. В подвижные игры включают элементы легкой атлетики (прыжки, бег, метание), спортивных игр (умения и навыки работы с мячом), элементы лыжной подготовки.

Тактические действия в игре: Выбор места в игре, взаимодействие в партнером, командой и соперником. На физическую подготовку, подвижные игры и тактические действия отводят разное количество времени. Если на первом и втором году обучения больше времени уделяется физической подготовке, то на третьем году – и тактическим действиям.

### **Список использованной литературы**

- Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение., 1978г.
- Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М., Просвещение., 1991г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы., М., 1992г.
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор., М., Просвещение., 2011г.
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование., М., Просвещение., 2010г.