

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Андиановская основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности по ОФП**

*направление деятельности: Спортивно-оздоровительное*

**«Подвижные игры»**

**для 1 - 4 классов**

Составил: учитель физической культуры

Пешков Алексей Львович

Срок реализации программы один год

2023 г.

Программа «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания авторов - В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - Лях В.И и Зданевич А.А. М.:Просвещение, 2017г. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. 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.

**Цель:** создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, умение владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;

В учебном плане МКОУ «Андраниновская ООШ» на проведение занятий «Подвижные игры» в начальной школе выделено 34 часа. Программа рассчитана на 34 занятий в год, с проведением занятий 1 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Занятия проводятся в 1 группе: 1 группа - 4 класс.

## **I. Результаты освоения**

В ходе реализации программы обучающиеся должны

**знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- правила игры пройденного материала.

**уметь:**

- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- самостоятельно применить на практике игры пройденного материала.
- соблюдать правила игры
- достойно себя вести в случае победы или поражения.

**В результате реализации программы:**

- у обучающихся начальной школы будет выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движении;
- младший школьник сознательно научится применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

## II. Содержание занятий

### ТЕМА 1. Теоретические занятия ( 2ч.)

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включаются во время теоретических занятий)

Режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Формы организации – беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, теоретические, практические, комбинированные занятия.

*Виды деятельности:* Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья, формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях. Развитие ловкости, быстроты, внимания. Изучение правил и условия проведения подвижных игр. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

### ТЕМА 2. Спортивные подвижные игры ( 7ч.)

Мини-футбол, пионербол. (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра в защите и нападении). Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам пионербола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Формы организации:* инструктаж, учебные и тренировочные игры, групповые и парные тренировочные упражнения. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах; упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

*Виды деятельности:* Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде.

### ТЕМА 3. Занимательные подвижные игры ( 25 ч.)

Игры на развитие внимания:

«День, ночь», «Третий лишний», «Попади мячом», «Запрещенное движение», и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, выносливости: «Попади в мишень», «Мини-футбол», «Баскетбол», «Пионербол», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Звонкий мяч» и т.д.

Подвижные игры, формирующие игровое мышление: «Красное знамя», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Больше передач», «Перехват мяч», «Мяч капитану».

Эстафеты различного вида: встречные эстафеты, линейные эстафеты, круговые эстафеты, комплексные эстафеты.

*Формы организации:* инструктаж, учебные и тренировочные игры, групповые и парные тренировочные упражнения. Подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом. Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием.

*Виды деятельности:* . Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, умение быстро передвигаться с мячом. Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение. Развитие координации движений.

## III. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Теоретические занятия	2
2	Спортивные подвижные игры	7
3	Занимательные подвижные игры	25
<b>Всего:</b>		<b>34</b>