

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области
Муниципальное образование "Город Киров"
МОАУ СОШ с УИОП №37 г.Кирова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Шульгина Л. И.

Приказ #01-256

от "28" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Подвижные игры»

для 1 класса начального общего
образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: учителя начальных
классов

г. Киров 2023

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Стартовый уровень.

Физкультурно – спортивное направление.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся 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.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Подвижные игры» составлена на основе следующих **нормативных документов**.

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

Стартовый уровень.

Физкультурно – спортивное направление.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся 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.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Актуальность программы:

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. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности увлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем

Новизна программы:

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Отличительная особенность программы:

В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

- **Форма обучения - очная.**
- **Основная цели обучения** – укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Основные задачи обучения:

осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности; - формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности; - обучение разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности, задачи в развитии: - развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки; - развивать у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности; - познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; - гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса; - развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья; - повышение физической и умственной работоспособности школьника. задачи в воспитании: - воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, самостоятельности и умение планировать свою деятельность; - воспитание дисциплинированности, доброжелательности по отношению друг к другу, честности; - воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- **Адресат программы.** Данная программа предназначена для детей от 8 до 9 лет, вне зависимости от пола, уровня подготовки, имеющихся знаний умений. В этом возрасте активно развиваются познавательные процессы, эмоциональная сфера, самооценка, произвольность поведения. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития физической подготовки. Для развития физической активности детей в программе предусмотрено проведение на занятиях подвижных игр. Также проводятся игры на развитие творческих способностей, умений.

Формы обучения. Форма организации образовательного процесса – очная (аудиторная), групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: - смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; 4 - смена личностных интересов и запросов учащихся.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на 2 модуля. Общее количество часов по программе составляет 33 часа, из них первый модуль -16 часов, второй модуль -17 часов. Данный период позволяет

обучающимся освоить приемы и техники физической подготовки. По завершению каждого раздела программы проводятся занятия, на которых дети могут выполнять физическую работу по спортивному направлению.

Воспитательный потенциал предмета **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Учебный предмет **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»** изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4-х классах.

Реализация воспитательного потенциала уроков предмета **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»** (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- формирование у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлен на основании СанПин 2.4.4.3.172-14: « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» -40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю, по 1 часу:

1.2.Цель и задачи программы:

Цель: Создание условий для развития физических способностей детей посредством самовыражения в процессе работы.

Задачи:

Обучающие:

- . Познакомить с комплексной техникой безопасности.

- . Познакомить с техниками физической работы, прыжки, бег, ловкость, скорость, с использованием материала. Научить работать с инвентарем.

- . Учить применять полученные знания и умения в спортивной работе

Развивающие:

- . Развивать физические способности, познавательные процессы: внимание, мышление, воображение.
- . Развивает произвольность поведения.
- . Формировать навык оценки результатов деятельности .

Воспитательные:

- . Воспитывать культуру поведения и общения.
- . Воспитывать старательность, умение доводить начатое до конца, бережное отношение к материалам и оборудованию.

1.3.Содержание программы**Модуль 1**

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель: 33 недели.

Количество учебных дней: 33 дня

№ п /п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях.	1	1		Опрос,
2	Игры для развития меткость при метании в цель	1		1	Опрос, соревнование
3	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1		1	Опрос, соревнование
4	Игры для закрепления техники прыжков	1		1	Опрос, Соревнование
5	Игры для развития быстрота и координации движений	1		1	Опрос, соревнование
6	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	1		1	Опрос, соревнование
7	Игры для закрепления навыков лазание пере лазание	1		1	Опрос, соревнование
8	Игры для развития умений выполнять подражательные	1		1	Опрос, соревнование

	движения				
9	Игры на внимание	1		1	Опрос, соревнование
10	Игры для совершенствования физических качеств	1		1	Опрос, соревнование
11	Игры для развития меткости при метании в цель			1	Тест
12	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1		1	Опрос, соревнование
13	Игры для закрепления техники прыжков	1		1	Опрос, соревнование
14	Игры для развития быстрота и координации движений	1		1	Опрос, соревнование
15	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	1		1	Опрос, соревнование
16	Итоговое занятие.		1		
	Итог:	16	2	14	

Модуль 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.(17)	Вводной и заключительной части каждого занятия	1	1		Теоретический зачет

2.(18)	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
3.(19)	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	Тестирование, сдача нормативов
4.(20)	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		1	Тестирование, сдача нормативов
5.(21)	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		1	Тестирование, сдача нормативов
6.(22)	Подвижные игры с элементами гимнастики	1		1	Тестирование, сдача нормативов
7.(23)	Подвижные игры с элементами гимнастики	1		1	Тестирование, сдача нормативов
8.(24)	Общая физическая подготовка	1		1	Тестирование, сдача нормативов
9.(25)	Общая физическая подготовка	1		1	Тестирование, сдача нормативов
10.(26)	Общая физическая подготовка	1		1	Тестирование, сдача нормативов
11.(27)	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1		1	Тестирование, сдача нормативов
12.(28)	Игры для закрепления техники прыжков	1		1	Тестирование, сдача нормативов
13.(29)	Игры для развития быстрота и координации движений	1		1	Тестирование, сдача нормативов
14.(30)	Игры для совершенствования правильной осанки и навык равновесия (сохранения устойчивости)	1		1	Тестирование, сдача нормативов
15.(31)	Игры для закрепления техники прыжков	1		1	Тестирование, сдача нормативов
16.(32)	Подвижные игры с	1		1	Тестирование,

	элементами лёгкой атлетики				сдача нормативов
17.(33)	Итоговое занятие.	1	1		Беседа
	итог	17	2	15	

Содержание учебного плана.

Модуль 1

Вводное занятие.

Теория.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория.

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания.

Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Игры для закрепления техники прыжков.

Теория.

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика.

Игры Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров". для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!» Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория.

Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика.

Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта". Игры на внимание.

Практика.

Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает» Игры для совершенствования физических качеств.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Модуль 2

Техника безопасности во время занятий.

Теория.

Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания .Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и

ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением

направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по

кругу", эстафета с мячом.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская

дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами

гимнастики.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые

упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь",

"Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

Теория.

Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика.

Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и

ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением

направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по

кругу", эстафета с мячом.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская

дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания.

Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами

гимнастики.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям.

Строевые

упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь",

"Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при

бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Игры для закрепления техники прыжков.

Теория.

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика.

Игры Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого

старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров". для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при

бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча.

Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Игры для закрепления техники прыжков.

Теория.

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды

спорта.

Практика.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.

Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика.

Игры Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого

старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров". для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики.

Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Теория.

Правила техники безопасности при беге, прыжках, метании. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Челночный бег. Бег

с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной

палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит",

"Метко в цель", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика.

Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками.

Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые

упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь",

"Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты

Календарно- учебный график программы « Подвижные игры»

Модуль 1

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- 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.

Метапредметные :

- 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 учётом требований её 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 эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные:

- умение работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- осуществление взаимного контроля;
- умение задавать вопросы, обращаться за помощью;
- умение формулировать свое затруднение;
- умение предлагать помощь и сотрудничество;
- умение договариваться и приходить к общему решению;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

Учащиеся узнают:

- элементы игры (прыжки, приседания , ловкость, быстрота,) .

- что такое игра. Правила пользования игры;
- правила игры.
- значение игры. Правила поведения в игре.
- значение предупредительных сигналов, подаваемых учителем; название и назначение техники безопасности;
- правила поведения на занятиях в спортивном зале. Правила поведения при движении в группе;
- правила пользования другими видами инвентаря;
- где разрешается играть.

По окончании обучения дети

должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

Материально технические:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы занятия оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

2.3.Формы аттестации – зачет, отчетные уроки, тестирование, открытые роки.

2.4. Оценочные материалы:

- 1.Санитарно-гигиеническое состояние места проведения игры, спортивного оборудования, необходимого для проведения игры.
- 2.Создание условий для игровой деятельности детей:
Наличие оборудования, игрушек, необходимых атрибутов;
Эстетическое состояние оборудования, игрушек и т.д.
Соблюдение игрового режима;

Организация начала игры, побуждение детей к игре.

3. Готовность педагога к руководству игрой, используемые приёмы руководства, педагогический такт, эмоциональный фактор, стиль общения с детьми.

4. Приёмы воздействия воспитателя на игровую деятельность детей: полное управление, занятие позиции «играющего партнёра», умение во время включиться в игру и взять инициативу на себя или незаметно выйти, передав инициативу детям.

5. Соблюдение методики проведения игры:

Ознакомление детей с условиями, правилами игры или обсуждение сюжета; постановка задач, целей; проектирование развития игры;

Использование различных приёмов, направленных на повышение целеустремлённости, активности, самостоятельности детей (использование заместителей, чёткое распределение обязанностей и т.д.).

Доиграли ли до конца; подведение итогов, обсуждение с детьми прошедшей игры.

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого учебного года обучения следует проводить по практическому курсу с проверкой знаний по изученным мероприятиям.

2.5. Методические материалы :

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении в подвижной представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Удары по воротам.
3. Групповой отбор.
4. Разновидность игр.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся по 1 часу в неделю.

Для повышения интереса занимающихся подвижными играми к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

3. Список информационных ресурсов:

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.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/p>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемакина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

