

Администрация муниципального образования  
«Озерский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

Принята на заседании  
МО начальных классов.  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024г.

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Гревцова С.В./  
Приказ № 184 от «26» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Спортивно-оздоровительно направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Кузнецова А.А.  
учитель начальных классов

г.Озёрск, 2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Решающая роль в решении проблемы улучшения уровня физического и психического здоровья школьников сегодня отводится школе. Именно школьное образование должно способствовать воспитанию новых поколений россиян, понимающих своё предназначение в жизни, здоровых физически и нравственно, способных к самопознанию, самоопределению, самореализации и самоутверждению в современных социальных реалиях.

Концептуальные положения программы:

- игра - исторически сложившееся явление общественной жизни;
- «упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я»;
- игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания младших школьников;

*Практическая значимость* обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его 3 мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Данная программа модифицирована на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010г.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

*Цель программы:* Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

*Задачи:*

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и

проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа может рассматриваться в качестве одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой части всего воспитательного процесса в классе, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, призванной пронести через поколения национальный колорит обычаев и традиций, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в 4 круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 8 до 10 лет. Наполняемость групп может составлять до 30 человек.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп: 20 - 25 человек. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Программа

реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся Озерской средней школы им.Д.Тарасова.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов – 72 часа. Установлен следующий режим занятий для обучающихся: 2 урока в неделю, продолжительность урока - академический час (40 минут).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для 2 класса, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с ООП НОО Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова» и составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева по физической культуре 1-4 классы – М.: Издательство РОСТ, 2015г. с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий и реализует **спортивно-оздоровительное** направление.

Во 2 классе на внеурочную деятельность «Подвижные игры» отводится 72 часа в год из расчёта 2 часа в неделю.

### **Общие цели курса «Подвижные игры»**

Целесообразность программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.

#### **Цель программы:**

достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

#### **Задачи программы:**

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников;
- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»**

#### **Личностные результаты:**

- 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 результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, 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 игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Предметные результаты:**

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

### Раздел 1. Игры с бегом (10 ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».

Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

Формы организации и виды деятельности: игры

Вид деятельности: спортивно- оздоровительный

### Раздел 2. Игры с мячом (10 ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Формы организации и виды деятельности: игры, соревнования.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительный

### Раздел 3. Игры с прыжками (6 ч)

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Формы организации и виды деятельности: игры, эстафеты .

Вид деятельности: спортивно- оздоровительный

### Раздел 4. Игры на развитие психических процессов (10 ч)

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».

Игра «Ищи безостановочно». Игра «Повтори за мной».

Формы организации и виды деятельности: игры, спортивный праздник «Богатырские потешки».

Вид деятельности: игровой

### **Раздел 5. Зимние забавы (8 ч)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

Игра «Лепим снежную бабу».

Игра «Лепим сказочных героев».

Игра «Санные поезда».

Игра «Тяни - толкай».

Игра «Езда на перекладных»

Формы организации и виды деятельности: игры, спортивные эстафеты.

Вид деятельности: спортивно- оздоровительный

### **Раздел 6. Эстафеты (8 ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Формы организации и виды деятельности: игры, веселые старты.

Вид деятельности: игровой

### **Раздел 7. Народные игры (6 ч)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.

Игровая терминология.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».

Формы организации и виды деятельности: игры, соревнования.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительный

### **Раздел 8. Спортивные игры (14 ч)**

*Теория.* Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.

Игровые правила.

*Практические занятия:*

*Футбол.* Отработка игровых приёмов. Игра.

*Баскетбол.* Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.

*Волейбол.* Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

Формы организации и виды деятельности: игры, День здоровья .

Вид деятельности: игровой

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	10

2.	Игры с мячом.	10
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6
4.	Игры на развитие психических процессов.	10
5.	Зимние забавы.	8
6.	Эстафеты.	8
7.	Народные игры	6
8.	Спортивные игры	14
	Итого:	68

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Плановые сроки прохождения	Скоррект. сроки прохождения
<b>Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 10 ч</b>			
1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».		
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками Игра «Вороны и воробьи»		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».		
4	Комплекс ОРУ в движении Игра «День и ночь».		
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».		
6	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении Игра «Пустое место».		
7	Упражнения с предметами. Игра «Невод».		
8	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Колесо».		
9	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза».		
10	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Воробьи-попрыгунчики».		
<b>Раздел 2. Игры с мячом – 10 ч</b>			
11	Совершенствование координации движений. Игра «Свечи».		
12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».		
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Сбей мяч».		
14	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».		
15	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».		
16	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд».		
17	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.		
18	Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».		
19	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».		

20	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».		
<b>Раздел 3. Игры с прыжками – 6 ч</b>			
21	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».		
22	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом».		
23	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».		
24	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики и великаны».		
25	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».		
26	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».		
<b>Раздел 4. Игры на развитие психических процессов – 10 ч</b>			
27	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		
28	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		
29	Гимнастические построения		
30	Гимнастические построения, размыкания		
31	Гимнастические построения, фигурная маршировка		
32	Игра «Перестроение в шеренгу»		
33	Игра «Лабиринт»		
<b>Раздел 5. Зимние забавы – 8 ч</b>			
34	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		
35	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		
36	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Санные поезда».		
37	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Санные поезда».		
38	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Тяни - толкай».		
39	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Тяни - толкай».		
40	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Езда на перекладных».		
41	Правила безопасного поведения при катании на санках. Игра «Езда на перекладных».		
<b>Раздел 6. Эстафеты – 8 ч</b>			
42	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		
43	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		
44	Способы деления на команды. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		

45	Способы деления на команды. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		
46	Способы деления на команды. Считалки. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		
47	Способы деления на команды. Считалки. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		
48	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		
49	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		
<b>Раздел 7. Народные игры – 6 ч</b>			
50	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».		
51	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».		
52	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Котел».		
53	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Котел».		
54	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».		
55	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры – 14 ч</b>			
56	Правила безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.		
57	Правила безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.		
58	<i>Футбол</i> . Отработка игровых приёмов. Игра «Верёвочка».		
59	<i>Футбол</i> . Отработка игровых приёмов. Игра «Лабиринт».		
60	<i>Футбол</i> . Отработка игровых приёмов. Игра «Сбей мяч».		
61	<i>Футбол</i> . Отработка игровых приёмов. Игра «Передал – садись».		
62	<i>Футбол</i> . Отработка игровых приёмов. «Бег сороконожек».		
63	Игровые правила. <i>Баскетбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
64	Игровые правила. <i>Баскетбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		уплотнение
65	Игровые правила. <i>Баскетбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
66	Игровые правила. <i>Баскетбол</i> . Игровые правила.		

	Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
67	Игровые правила. <i>Баскетбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		уплотнение
68	<i>Волейбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. Методическое обеспечение. Приёмы и методы.		
69	<i>Волейбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. Методическое обеспечение. Приёмы и методы.		
70	<i>Волейбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. Методическое обеспечение. Приёмы и методы.		
71	<i>Волейбол</i> . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. Методическое обеспечение. Приёмы и методы.		
72	Праздник «Игромания».		

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. Просвещение», 2016
2. Л.В.Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2015.
3. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2015г.
4. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2018 г.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2017 г

#### Учебно-практическое оборудование

1. Канат
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч детский
9. Рулетка измерительная
10. Щит баскетбольный тренировочный
11. Сетка волейбольная
12. Аптечка