

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Цильнинская средняя школа муниципального образования  
«Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_/Т. Ю. Алексеева /  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
МОУ Цильнинской СШ  
\_\_\_\_\_/Л.В.Галиулина/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Цильнинской СШ  
\_\_\_\_\_/Е.Ю.Чуносков/  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**

Наименование внеурочной деятельности: Подвижные игры

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Классы: 1 класс

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК:

**Учитель:** Романова И. А., Борисова О.Н.

р.п. Цильна  
2023

## Пояснительная записка

Основной целью физического образования школьников является обеспечение полноценного, гармонического физического развития и укрепление здоровья. Это положение закреплено в Законе «Об образовании», в соответствии с которым здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В школах возрастает значение физкультурных занятий, оздоровление населения, укрепление здоровья, создание в школе надежной основы будущей здоровой жизни. Известно, что игра в младшем школьном возрасте является одним из эффективных средств организации учебно-воспитательного процесса.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. 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. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. На занятиях необходимо использовать новые веселые упражнения, чтобы каждый ученик работал как можно быстрее, получал от тренировок удовольствие, повышал уровень навыков и мастерства. Они должны проходить в развлекательной форме, чтобы дети чувствовали себя свободно, раскованно, без заторможенности.

В настоящее время выпущено множество сборников подвижных игр для младших школьников, которые учитель может использовать в своей работе.

Данная программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться. Начинать проведение уроков в рамках данной программы возможно с любого класса.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование организаторских навыков и привычек систематически заниматься самостоятельно играми;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание инициативности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

**Принцип активности** предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

**Принцип наглядности** предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

**Принцип доступности и индивидуальности** предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

**Принцип систематичности и последовательности** предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

**Принцип прочности** предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача учителя физической культуры состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на тренировках в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

**Методы обучения** - это наиболее рациональные приемы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

**Словесные методы** - создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этого учитель использует: *объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.*

**Наглядные методы** — применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы** - в группу практических методов входит:

- *метод упражнений;*
- *игровой;*
- *соревновательный.*

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

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

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

**Техника игры** - это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

### СХЕМА РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Разучивание технических приемов игры условно подразделяется на четыре взаимосвязанных этапа:

**1. Общее ознакомление с приемом** - создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

**2. Разучивание технического приема** в упрощенных, специально созданных условиях. Баскетбольные технические приемы сложны и их можно изучать в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения:

*-изменение исходного положение, расстояния;*

*-направление, быстроты, силы ит.д.*

**3. Разучивание технического приема в усложненных условиях.**

На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести учеников к свободному выполнению приема в игре. Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должно совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности.

## ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

**Усвоение тактики** - очень важный раздел в подготовке учащихся. Начинать обучение тактическим действиям учеников необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Учащимся сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т.д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, учащийся должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самые целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

**Воля** — способность человека, преодолевая препятствия, достичь заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. В игре одними из самых нужных качеств являются:

- *Смелость*
- *Решительность*
- *Самообладание*

- *Инициативность*
- *Настойчивость*
- *Сообразительность*

Игровая деятельность требует определенного сочетания названных качеств для достижения той или иной цели.

На уроках физической культуры следует работать над развитием следующих волевых качеств:

- *Творческое отношение к своей деятельности*
- *Постоянно стремиться к активной деятельности (держаться, рисковать, преодолевать трудности)*
- *Не отказываться от своих замыслов*
- *Самостоятельно планировать свои цели и задачи*
- *Отвечать за свои поступки*
- *Менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией*
- *Брать на себя руководство игрой или действиями отдельных партнеров по команде*
- *Оказывать помощь партнерам по команде (заслон, выход на свободное место, подсказка, совет)*
- *Навязывать свою волю соперникам*
- *Уметь перестраивать план действий по ходу игры*
- *Брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска*
- *Владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями*
- *Быть на поле дисциплинированным, не пререкаться с судьями и игроками*

## **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Учащийся должен быть всесторонне развитым атлетом. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроты, силу, выносливость, прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная физическая подготовка учащихся совершенствуется во время командных тренировок. Но, занимаясь, например, только баскетболом, нельзя достичь хорошей, всесторонней физической подготовки. Поэтому необходимо заниматься другими видами спорта и, в первую очередь, легкой атлетикой. **Основные физические качества** - быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость, зависят от развития основных качеств) - в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их-, надо об этом помнить

**Быстрота** в игре проявляется не только в способности игрока быстро пробегать установленные отрезки. Игроку необходимы и большая стартовая скорость на отрезках 5-6 м из разных, часто очень сложных, исходных положений, и умение быстро, без большой подготовки, выполнять технические приемы. Для развития быстроты надо применять соответствующие упражнения:

- *Бег на короткие отрезки с максимальной скоростью*
- *Сочетание бега в среднем темпе с максимальной скоростью*
- *Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных положений*
- *Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, обегая препятствия, меняя направление*

- *Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, выполняя определенные задания по зрительным или звуковым условным сигналам*
  - *Быстрое выполнение гимнастических упражнений*
  - *Быстрое выполнение технических приемы*
  - *Сочетание технических приемов с быстрым бегом*
- *Сочетание технических приемов с быстрым бегом и изменением направления, обманными действиями и т.д.*

**Сила** игрока во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передачи мяча и бросков в корзину, а также успех в борьбе за мяч. Основными средствами для развития силы считаются упражнения с отягощениями:

- *Набивные мячи*
- *Мешки с песком*
- *Ремни с песком*
- *Ремни с металлом*
- *Гантели, эспандер*
- *Штанга*
- *Тренажеры, гимнастическая стенка*

Для развития силы также применяются упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера:

- *Отжимания из различных положений*
- *Приседания*
- *Подтягивания*
- *Лазанье по канату*
- *Переноска партнера*
- *Сопротивление партнера*
- *Различные прыжковые упражнения*

**Выносливость** учащегося развивается с помощью специальных упражнений, где сравнительно долго выполняются движения в быстром темпе:

- *Быстро передавать мяч*
- *Быстро передавать мяч в движении (скорость МККС)*
- *Быстро вести мяч, обводя препятствия*
- *Быстро вести мяч, выполняя финты и т.д.*

Для развития прыгучести необходимо укреплять силу мышц ног, улучшить быстроту движений и координацию. В игре прыгучесть проявляется в очень специфических условиях: прыгать надо в тесном соприкосновении с партнерами и соперниками, часто в очень сложных ситуациях.

Развитие прыгучести в игре идет по двум параметрам: 1 - общая и 2 – специальная. Общая прыгучесть развивается с помощью:

- *Приседаний (штанга, блин, гантели, партнер)*
- *Специальные тренажеры*

- *Прыжки через препятствия, многоскоки, выпрыгивания*
- *Прыжки через скакалку и т.д.*

Специальная прыгучесть развивается в условиях, близких к игровым:

- *Добивание мяча в кольцо (кольцо сверху закрыто)*
- *Борьба за надувной шарик*
- *Прыжки в соприкосновении с партнером и т.д.*

#### **Формы проведения подвижных игр:**

Занятия могут проводиться во второй половине дня. Их следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

#### **Подготовка к проведению игры заключается**

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;
- физическое развитие детей;
- количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий

#### **Выбор водящего:**

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр

#### **Распределение на команды**

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;
- по сговору;
- по жребию

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

- В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 1-4 классов должны **знать и иметь представления:**
- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

**уметь:**

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах.

**Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будет сформировано:*

- положительное отношение к занятиям.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**



## **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

## **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Календарно - тематическое планирование**

1-й год обучения (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Содержание
1.	Вводное занятие. Открываем дверь в сказку Здоровья	1ч.		Правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий
<b>Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей- 5 ч.</b>				
2.	Космонавты	1ч.		Прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук, с продвижением вперед слева и справа от шнура. Быстро переодеться и аккуратно складывать одежду.
3.	С кочки на кочку	1ч.		Многоскоки. Прыжки в длину с места
4.	Активный отдых	3ч.		Русские, народные, подвижные игры на формирование волевой саморегуляции, умению действовать по правилам
<b>На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями – 11 ч.</b>				
5.	Правильная осанка	2ч.		Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки
6.	У меня спина прямая.	2ч.		
7.	Поднимаем выше руки	1ч.		
8.	Общеразвивающие упражнения и игры с предметами и без предметов	3ч.		Упражнения и игры на развитие умений концентрировать, распределять, переключать внимание, воображение и память.
9.	Активный отдых	2ч.		Упражнения и игры на формирование волевой саморегуляции, умению действовать по правилам
10.	Полоса препятствий	1ч.		Упражнения и игры на равновесие
<b>На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей – 6 ч.</b>				

11.	Здравствуйте, снег, мороз и лыжи!	3ч.		Подвижные игры и развлечения в зимний период времени
12.	Снежное царство	3ч.		
<b>На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча- 6 ч.</b>				
13.	Подвижные игры «Учимся, играя!»	3 ч.		Обучение метанию и передаче мяча
14.	Школа мяча	2 ч.		Перебрасывание мяча по кругу и в шеренге
15.	Весенние развлечения	1 ч.		
<b>На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве – 4 ч.</b>				
16.	Найди свой цвет	1 ч.		Игровые упражнения
17.	Кто и как	1 ч.		
18.	Белые кораблики	2 ч.		Ритмическая гимнастика