

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

" **Согласовано** "

Зам. директора по В.Р.

Кулакова Г.В.

" ____ " _____ 2023 г.

" **Утверждаю** "

Директор МБОУ Школы № 104

Зайцев Д.Ю.

Приказ № _____

" ____ " _____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности секция
« Подвижные и спортивные игры »
(1 год обучения, для учащихся 1 классов)

Составил:
педагог дополнительного образования
МБОУ Школы №104 Мошкин Д.М.

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма в более высокой степени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу,
- оказывать товарищескую поддержку,
- добиваться достижения общей цели
- выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте,
- играть по упрощённым правилам.

Будут знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила игры в пионербол; лапту.

Будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- Выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте, играть по упрощённым правилам.

Содержание программы

Программа рассчитана на 99 часов (1 раз в неделю по 1 часу). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры - 6 часов, игры на развитие психических процессов - 6 часов, подвижные игры - 17 часов, спортивная игра (баскетбол;) – 4 часа.

В разработанной программе можно выделить несколько блоков: первый – «Физическое здоровье», второй – «Духовное здоровье».

Блок «Физическое здоровье» раскрывает вопросы гигиены, строения человека, безопасности; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье человека.

Блок «Духовное здоровье» даёт представление о любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

В одном занятии может быть затронут один или оба блока. Так, например, во время оздоровительной минутки можно предложить детям сказать добрые слова друг другу или начать занятие с упражнения «Комплименты», все эти приёмы позволяют получить положительные эмоции, жизненную силу.

Ожидаемые результаты обучения :

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ресурсное обеспечение реализации программы:

- волейбольные мячи,
- набивные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук,
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные щиты,
- 10 гимнастических матов,
- баскетбольные и теннисные мячи,
- бита для игры в лапту
- гимнастические скамейки – 5 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

Список литературы

Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учебник для 1-4 классов.-М.,2008., «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев; «подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева; рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских под редакцией У.Я.Гомельского Москва 2009г.; справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: «Учитель», 2010; Ресурсы Интернет.

Календарно - тематическое планирование - 1 класс

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				По плану	Факт
1 6ч	Народные игры.	Русская народная игра «У медведя во бору»	1	5.09	
		Русская народная игра «Филин и пташка».	1	12.09	
		Русская народная игра «Горелки».	1	19.09	
		Русская народная игра «Кот и мышь».	1	26.09	
		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	3.10	
		Русская народная игра «Зарница»	1	10.10	
2. 6ч	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Волшебная палитра».	1	17.10	
		Упражнения и игры на внимание «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	24.10	
		Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения»,	1	7.11	
		Игры на развитие воображения. «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1	14.11	
		Игры на развитие мышления и речи. «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1	21.11	
		Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. «Баба Яга», «Три характера».	1	28.11	
3 17ч	Подвижные игры.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	5.12	
		Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	12.12	
		Игра с мячом «Охотники и утки».	4	19.12	
				26.12	
				9.01	
				16.01	
		Игра «Волк во рву».	2	23.01	
				30.01	
		Весёлые старты.	3	6.02	
				13.02	
27.02					
Игра с прыжками «Попрыгунчики воробушки».	1	5.03			

		«Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	12.03	
		Игра «Белки, волки, лисы».	1	19.03	
		Игра «Совушка».	1	2.04	
		Игра «Удочка».	1	9.04	
		Игра «Перемена мест».	1	16.04	
4	Спортивные игры.	Баскетбол.	4	23.04	
4ч				7.05	
				14.05	
				21.05	

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
внеурочной деятельности Физкультурно-спортивной направление
«Подвижные и спортивные игры» 1 класс

Учитель: Мошкин Дмитрий Михайлович

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Количество часов: в неделю - 1 час; в год – 33 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректив	Дано часов				Год
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Народные игры.	6						
Игры на развитие психических процессов.	6						
Подвижные игры.	17						
Спортивные игры.	4						
Итого	33						