**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Кузбасса‌‌**

**‌****Управление образования администрации Ижморского муниципального округа.‌**​

**МБОУ «Ижморская ООШ № 2» Ижморского МР**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Паршакова Ж. С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сильева Е. Н.

Приказ №1 от «30» августа 2024г.

‌

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

Для обучающихся 1-4 классов

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:**  1год

**Программу составил:**

**Панарин В. Ю.**

**учитель физической культуры**

​**пгт Ижморский‌** **2024г.‌**​

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Базовое содержание программы | 4 |
| 3 | Тематическое планирование | 6 |
| 4 | Материально техническое обеспечение | 6 |

Пояснительная записка

Программа ***«Подвижные игры»*** для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 7 – 11 лет.

***Задачи программы:***

1. Ознакомить с основными правилами подвижных и спортивных игр;
2. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
4. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
5. Развивать координационные способности и силу воли.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Режим занятий:*** 1 раз в неделю – по 1 академическому часу.

Программа разработана для детей (7-11 лет). Наполняемость группы: 10 - 15 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Объем программы составляет: 34 часа.

***Ожидаемые результаты***

К концу прохождения программы дети должны:

- знать основные правила подвижных игр;

- владеть индивидуальными навыками владения мячом;

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях, в Спартакиаде школьников района, участия в других турнирах.

*Базовое содержание программы*

Теоретические занятия

***«Краткий обзор развития подвижных игр в России и за рубежом»***

История появления подвижных игр. Развитие подвижных игр в России.

***«Оборудование и инвентарь»***

Необходимое оборудование для подвижных игр. Стандарты оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

***«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».***

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

«***Правила соревнований».***

Основные правила подвижных игр.

Практические занятия

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м

Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол, футбол, пионербол и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***«Контрольные игры и соревнования».***

Участие в товарищеских встречах, первенствах района.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол – во часов |
| ***Теоретические занятия*** | |  |
| 1 | Краткий обзор развития подвижных игр в России и за рубежом | В ходе занятий |
| 2 | Оборудование и инвентарь |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. |
| 4 | Правила соревнований. |
| ***Практические занятия*** | | **28** |
| 5 | Общая физическая подготовка | 14 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | 6 |
| 7 | Техническая и тактическая подготовка | 8 |
| ***Соревнования*** | | **6** |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 9 | Участие в соревнованиях | 4 |
| Итого: | | **34** |

**Материально – техническое обеспечение.**

Мат гимнастический – 8 шт.

Навесная перекладина – 1 шт.

Обруч – 10 шт.

Скакалка – 10 шт.

Медицин бол – 4 шт.

Палочка эстафетная – 2 шт.

Мяч для метания (150г). – 3 шт.

Сетка волейбольная – 2 шт.

Мяч волейбольный – 10 шт.

Мяч баскетбольный – 15 шт.

Мяч футбольный – 6 шт.