**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 129» (МБОУ СШ № 129)**

660131 г. Красноярск, ул. Воронова 18-а. тел. 224-03-01

ОКПО 49694111. ОГРН 1022402479824, ИНН/КПП 2465040970/246501001

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Заседание МО  Протокол № 1 от 31.08.2022г.  Руководитель МО  Солдатова И.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зам. директора по УВР  Зыблева С.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор МБОУ СШ № 129  Сафиянова Г.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 03-02-270 от 01.09.2022г. |

**Программа внеурочной деятельности**

**"Подвижные игры"**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

|  |
| --- |
| Разработали программу  учителя физической культуры |

**2022 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования МБОУ СШ 129, Программы воспитания МБОУ СШ 129 Уставом образовательного учреждения.

**Цель данного курса**

- способствовать созданию наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к подвижным играм.

- научить учащихся навыкам и умениям для игры в подвижные игры.

**Задачи**

- Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья: гармоническое развитие мускулатуры всего тела,

улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы, дыхательной и других систем

- Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

- Развитие моральных и волевых качеств

- Овладение правилами игры и техническими приемами.

- Подготовка к соревнованиям и участие в них.

- Подготовка к сдаче норм ГТО

- Приобретение знаний из области теории и методики тренировки самомассажу.

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся.**

В результате изучения раздела «"Подвижные игры"» на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны;

*Характеризовать*

- значение к подвижным играм в развитии физических способностей и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий подвижными играми;

- названия разучиваемых подвижных игр;

- технику выполнения упражнений, предусмотренных в подвижных играх;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил в подвижных играх; разбега, метании малого мяча на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

*Уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные

упражнения (двигательные тесты);

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Курс "Подвижные игры" изучается из расчёта 1 час в неделю. Всего за год 33 часа.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Подвижные игры « Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного материала**

**Основы знаний:** В процессе занятий

1 Техника выполнения разучиваемых упражнений

2 Основные упражнения для развития физических качеств

3 Правила поведения на занятиях

4 Основные положения правил в подвижных играх.

**Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)**

Бег на короткие дистанции

О.Р.У

1 Беговые упражнения

2 Высокий старт и стартовый разгон

3 Бег с высокого старта.

5 Подвижные игры и эстафеты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» подвижные игры и эстафеты с прыжками.

Прыжковые упражнения.

1 Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов разбега.

2 Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Метание малого мяча.

1 С места, с одного шага.

2 С двух, трех, шагов.

3 В горизонтальную и вертикальную цель.

4 Подвижные игры с элементами метаний.

Длительный бег в равномерном темпе.

Подвижные игры

"Два мороза", "Прыгуны и пятнашки", "Вызов номеров", "Лапта", "Салки на одной ноге", "Передал-садись", "Третий лишний", "День, ночь", "Попади в цель", "Мишка спит", "Колдунчики", "Снайпер", "Рыбак и рыбка", "Запрещённое движение", " Хитрая лиса", "Караси и щука".

**Тестирование физической подготовленности учащихся**

1 Бег 30 м. с высокого старта

2 Прыжок в длину с места

3 Челночный бег 3 х 10 м.

**Гимнастика.**

1. Подтягивание на перекладине

2. Наклон вперед из положения

сидя на полу

3. Висы и упоры.

**Владение футбольным мячом**

**1.** Стойки и перемещения игрока.

2.Ведение мяча. Ведение,пас,прием, удар по воротам.

3.Ведение мяча, удары по неподвижному мячу.

**Учебно — методическое обеспечение образовательного процесса.**

В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре, 2 издание 1-4 классы «Вако Москва»

А.П. Матвеев Поурочное планирование начальная школа УМК «перспектива»

А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре к УМК В.И. Лях («Школа России») 3 класс.

Учебник Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях для общеобразовательных учреждений *(М.: Просвещение, 2013г.).*

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование предметов** | **Количество предметов** |
| Баскетбольный мяч | 17 |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| Волейбольный мяч | 22 |
| Ворота футбольные | 1 |
| Гантели | 8 |
| Гимнастичекий обруч | 10 |
| Гимнастический мат | 16 |
| Доска шахматная | 2 |
| Коврик гимнастичекий | 26 |
| Комплект лыжного инвентаря | 50 |
| Коньки фигурные | 11 |
| Коньки хоккейные | 6 |
| Медицинбол 1кг. | 12 |
| Мостик гимнастический | 2 |
| Мяч для большого тенниса | 16 |
| Мяч резиновый | 4 |
| Набор для бадминтона | 12 |
| Набор для настольного тенниса | 3 |
| Насос для мяча | 2 |
| Секундомер | 4 |
| Сетка волейбольная | 2 |
| Скакалки резиновые | 30 |
| Скамья гимнастическая | 11 |
| Стойка волейбольная | 2 |
| Стойка для прыжков | 2 |
| Стол теннисный | 1 |
| Футбольный мяч | 8 |