

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооруженных сил СССР  
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области**

«Проверено»  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ / Андреевко С.С.  
«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»  
п.г.т. Стройкерамика  
\_\_\_\_\_ Егоров А.В.  
Приказ 385-од  
«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Подвижные игры»

3-4 класс

2022г.

В кружок подвижных игр привлекаются ребята в возрасте 9-10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по подвижным играм и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

### **Планируемые результаты**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками подвижных игр;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### **Содержание программы**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся подвижными играми.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся подвижными играми .

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям подвижными играми.

**Основы методики обучения в подвижным играм.**

Понятие об обучении различным подвижным играм. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе подвижным играм.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

### **Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Физкультурные праздники;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

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

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия
1	1	Игра «У медведя во бору» Игровые правила, обработка игровых приемов, игра.
2	1	Народная игра «Филины и пташки» Игровые правила, выбор и ограничение пространства, проведение игры.
3	1	Русская народная игра «Горелки». Правила игры, проведение игры.
4	1	Русская народная игра «Кот и мышь». Правила игры, разучивание игры, проведение игры.
5	1	Русская народная игра «Блуждающий мяч». Правила игры, проведение игры.
6	1	Игра «Зарница». Правила игры, эстафета.
7	1	Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр; «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
8	1	Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь- кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
9	1	Игры на развитие памяти. Игры: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
10	1	Игры на развитие воображения. Игры: «Волшебное яйцо», «Узнай кто я?», «Возьми и передай».
11	1	Игры на развитие мышления и речи. Игры: «Ну-ка, отгадай», «Определи игрушку».
12	1	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры: «Баба Яга», «Три характера».
13	1	Игры на внимание: «Класс, смирно». «За флажками». Правила игры, строевые упражнения.
14	1	Игры с элементами ОРУ. «Море волнуется раз». Правила игры, комплекс утренней гимнастики.
15	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением.
16	1	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения, эстафеты.
17	1	Игра «Волк во рву». Игры с мячом, ловля, бросок, передача.
18	1	Весёлые старты со скакалкой. Комплекс ОРУ со скакалкой.
19	1	Игра с прыжками. «Попрыгунчики- воробушки». Правила игры, проведение игры.
20	1	Игры на свежем воздухе. «Два мороза», «Метко в цель». Разучивание подвижных игр, метание снежков в цель.
21	1	Игра «Белки, лисы, волки». Правила игры, проведение игры.
22	1	Игра «Совушки». Правила игры, проведение игры.
23	1	Игра «Удочка». Игры со скакалкой, мячом.
24	1	Игра «Перемена мест». Построение, строевые упражнения, перемещения.
25	1	Игра «Салки с мячом». Правила игры, проведение игры.
26	1	Игра «Прыгай через ров». Совершенствование координации движений.
27	1	Игра «Бой петухов». Правила игры, проведение игры.
28	1	Игра «Перестрелка». Правила игры, проведение игры.
29	1	Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.

30	1	Футбол. Игровые правила, отработка игровых приёмов, игра.
31	1	Баскетбол. Игровые правила, отработка игровых приёмов, броски по кольцу.
32	1	Футбол. Проведение игры.
33	1	Волейбол. Игровые правила, отработка игровых приёмов, передача мяча через сетку.
34	1	Игры, эстафеты, весёлые минутки.