

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №398
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
от «14» июня 2024 № 14-од
_____ Н.П.Колоколова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Подвижные игры»

2 класс

Разработчик(и):

Никитина Олеся Сергеевна,

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования..

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Подвижные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам. Через подвижные игры ребенок учится работать в команде, тактическому мышлению.

Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» является то, что по программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовленности, детям, достаточно только желания научиться чему-то новому.

Цель – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

- приобретение необходимых знаний и теоретических сведений;
- обучить основным техническим и тактическим действиям игр.
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование коммуникативных способностей
- развивать интерес к игровым видам спорта.

Формы организации и проведения занятий: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности)

Содержание курса

Теоретическая подготовка (вводное занятие). Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общефизической подготовки. Правила поведения в спортивном зале (дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии. Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения с ловлей мячей разного диаметра.

Подвижные игры- игры на развитие физических качеств, игры на развитие внимания, игры с мячом, игры на улице.

Эстафеты. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием, эстафеты с различными предметами.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;
- повышение физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

Предметные результаты:

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;
- знание основ тактических приемов взаимодействия игроков.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;
- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа
2	Игры на развитие физических качеств	8	1	7	Стартовая диагностика, практическая
3	Подвижные игры	52	1	51	Беседа, Практическая работа, учебная игра
4	Эстафеты	6	0	6	Практическая работа, учебная игра
ИТОГО		68	4	64	