

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Ульяновской области по образованию и науке

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Старозеленовская средняя школа»

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей Руководитель МО _____ Рафикова Р.К. Протокол №1 От «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Хамзина Г.Д. «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора _____ Байгузина Г.Р. Приказ №81 От «30» августа 2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1-4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Байгузина Гульшат Рафаэловна
Учитель начальных классов

с. Старое Зеленое 2023

I. Пояснительная записка.

Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации обновлённых ФГОС во 2 классе (3-й час физкультуры заменяем внеурочной деятельностью).

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

- 1-4 год обучения – 1 час в неделю

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академическому)

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1 год обучения:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 год обучения:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 год обучения:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 год обучения:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выразить свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;
учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- "Лыжня России";
- "День здоровья".

Содержание программы.

1 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками (4 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности (3 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VI. Народные игры (6 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Татарские народные игры
 - Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
 - Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
 - Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

Структура курса для 1-го года обучения (тематический план)

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	https://www.fizkult-ura.ru/
2.	Игры с мячом.	6	https://www.fizkult-ura.ru/
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	https://www.fizkult-ura.ru/
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	https://www.fizkult-ura.ru/
5.	Народные игры	7	https://www.fizkult-ura.ru/
6.	Зимние забавы.	5	https://www.fizkult-ura.ru/
7.	Эстафеты.	5	https://www.fizkult-ura.ru/
	ИТОГО:	34	

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Виды деятельности	Форма контроля	Примечание
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	1.09	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	Беседа	
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении	1	8.09	Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	наблюдение	
3.	Комплекс упражнений с предметами.	1	15.09	Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	наблюдение	
4.	Комплекс упражнений в кругу.	1	22.09	Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	наблюдение	
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.	1	29.09	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	Беседа наблюдение	
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1	6.10	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	наблюдение	
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.	1	20.10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	наблюдение	
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1	<u>27.10</u>	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	наблюдение	
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1	03.11	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	наблюдение	
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	1	10.11	Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	наблюдение	

11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	17.11	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	Беседа	
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1	1.12	Игры «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	наблюдение	
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1	8.12	«Солнышко». Игра «Зеркало».	наблюдение	
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	15.12	«Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	наблюдение	
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	22.12	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	наблюдение	
16.	Комплекс упражнений с мешочками.	1	29.12	Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	наблюдение	
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	12.01	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	наблюдение	
18.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	19.01	Игры по выбору детей	беседа	
19.	Игра «Гонки снежных комов».	1	26.01	Игра «Гонки снежных комов».	наблюдение	
20.	Игра «Гонки санок».	1	2.02	Игра «Гонки санок».	наблюдение	
21.	Игра «Слаломисты».	1	9.02	Игра «Слаломисты».	наблюдение	
22.	Игра «Черепахи».	1	16.02	Игра «Черепахи».	наблюдение	
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	1.03	Татарские народные игры	Беседа	
24.	Разучивание народных игр.	1	15.03	Татарские народные игры	наблюдение	
25.	Разучивание народных игр.	1	<u>22.03</u>	Игра «Чижик».	наблюдение	
26.	Разучивание народных игр.	1	29.03	Игра «Золотые ворота».	наблюдение	
27.	Разучивание народных игр	1	5.04	Игра "Чехарда".	наблюдение	

28.	Разучивание народных игр	1	19.04	Татарские народные игры	наблюдение	
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма	1	26.04	Беговая эстафеты.	Беседа	
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	3.05	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	наблюдение	
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	10.05	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	наблюдение	
32.	Эстафета "вызов номеров".	1	17.05	Эстафета "вызов номеров"	наблюдение	
33.	Соревнование Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	24.05	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	соревнование	
34	Резерв Подведение итогов	1		Подведение итогов	анкетирование	