

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Танрыкуловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседаниях МО *учителей нач. классов*
Протокол № 1
от «*29*» *08* 20 *22* г.
Руководитель МО
Е.А. Князева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе
Г.Н. Суетина Суетина Г.Н.
от «*30*» *08* 20 *22* г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ ТСОШ
Ф.Г. Садькова Садькова Ф.Г.
Приказ № *18/14*
от «*31*» *08* 20 *22* г.



**Рабочая программа внеурочной
деятельности «Подвижные игры»
спортивно-оздоровительного направления
Класс – 1-4**

Составитель:
учитель начальных
классов:
Князева Е.А.

с.Танрыкулово
2022г.

Пояснительная записка

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

➤ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

➤ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).

➤ Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

➤ Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1, 0,5 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2 класс – 17 часов в год, 3-4 классы – по 34 часа в год.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

Раздел 1 «Современные подвижные игры»:

ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

1 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 «Старинные народные игры»:

ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(17 ч.)**

2 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни
- *Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
- *Тема 3* Личная гигиена
- *Тема 4* Профилактика травматизма
- *Тема 5* Нарушение осанки
- *Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет

Раздел 3 «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

3 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. **(34 ч.)**

4 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские игровые традиции (28ч)

Тематическое планирование 1 класс
«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	1		1	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	
19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	1		1	
21	« Мишень»	1		1	

22	«С кочки на кочку»	1		1	
23	«Без пары»	1		1	
24	«Веревочка»	1		1	
25	«Плетень»	1		1	
26	Профилактика травматизма	1	1		
27	«Кто больше»	1		1	
28	«Успевай, не зевай»	1		1	
29	«День и ночь»	1		1	
30	«Наперегонки парами»	1		1	
31	«Ловушки-перебежки»	1		1	
32	«Вызов номеров»	1		1	
33	«Хвостики»	1		1	

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1.	Здоровый образ жизни	1	1		
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	
3.	Личная гигиена	1	1		
4.	Профилактика травматизма	1	1		
5.	Нарушение осанки	1		1	
6.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек», «Камнепад»	1		1	
7.	Профилактика травматизма	1	1		
8.	«Пустое место», «Чижик»	1		1	

9.	«Пятнашки», «Рыбки»	1		1	
10	«Волки и овцы», «Пустое место»	1		1	
11	«Чет-нечет», «Намотай ленту»	1		1	
12	Профилактика травматизма	1	1		
13	Нарушение осанки	1		1	
14	«Платок», «Лапта»	1		1	
15	«Кто боится колдуна?», «Ловись рыбка большая и маленькая»	1		1	
16	«Догонялки на санках», «Казачьи разбойники»	1		1	
17	«Волк» «Тише едешь»	1		1	

3 класс
« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	1		1	
7	“Водяной”	1		1	
8	“Третий лишний”	1		1	
9	“На золотом крыльце сидели...”	1		1	
10	“Кандалы”	1		1	
11	“Ворота”	1		1	

12	“Слон”	1		1	
13	“Козел”	1		1	
14	«Лягушки и цапля»	1		1	
15	«Волк во рву»	1		1	
16	«Прыгуны»	1		1	
17	«Лошади»	1		1	
18	Профилактика травматизма	1		1	
19	«Птички и клетка»	1		1	
20	«Северный и южный ветер»	1		1	
21	«Бой петухов»	1		1	
22	«Караси и щука»	1		1	
23	«Лиса в курятнике»	1		1	
24	«Река и ров»	1		1	
25	<u>«Горячая картошка»</u>	1		1	
26	<u>«Заяц без логова»</u>	1		1	
27	<u>«Подвижная цель»</u>	1		1	
28	Профилактика травматизма	1	1		
29	<u>«Бредень»</u>	1		1	
30	<u>«Заколдованный замок»</u>	1		1	
31	<u>«Али-баба»</u>	1		1	
32	<u>«Два Мороза»</u>	1		1	
33	"Жар-птица".	1		1	
34	"Перетягивание вoзa".	1		1	

4 класс
« Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1		1	
7	«Жребий»	1		1	
8	«Волки во рву»	1		1	
9	«Волки и овцы»	1		1	
10	«Медведь и вожак»	1		1	
11	«Водяной»	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	Профилактика травматизма	1		1	
17	«Дуга»	1		1	
18	«Кот и мышь»	1		1	
19	«Ляпка»	1		1	
20	«Заря»	1		1	

21	«Гуси»	1		1	
22	«Удар по веревочке»	1		1	
23	«Зайки»	1		1	
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1	
25	«У медведя во бору»	1		1	
26	«Гуси»	1		1	
27	«Бой петухов»	1		1	
28	«Переездной конь»	1		1	
29	«Зелёная репка»	1		1	
30	«Дударь»	1		1	
31	«Капустка»	1		1	
32	«Солнышко»	1		1	
33	«В круги»	1		1	
34	«Медом или сахаром»	1		1	

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Керман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г