

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г. БЕЛОЯРСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Силаева Д.М.

31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом СОШ №3 г. Белоярский

от 31 августа 2023 года № 577

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для учащихся 1-4 классов

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры, технологии, ОБЖ

Протокол от 30 августа 2023г. № 1

Руководитель ШМО  И.Б. Васильев

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета

Протокол от 30 августа 2023г. № 1

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (далее – курса ВД) направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Рабочая программа курса ВД «Подвижные игры» служит для организации внеурочной деятельности младших школьников, так как подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Подвижные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д. Игровая деятельность разбивает 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.

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; а также для развития интереса к подвижным играм через включение детей в совместную деятельность.

Задачи:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа знакомит учащихся с играми народов России, народов мира, спортивными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности разных народов.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр.

В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях

Весь материал разделяется на изучение различных тем по классам:

- 1 класс – современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс – старинные подвижные игры: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
- 3 класс – русские народные игры и забавы: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс – русские игровые традиции: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу:

«Современные подвижные игры»

Цели: познакомить с разнообразием игр современных подвижных игр. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Старинные подвижные игры»

Цели: провести знакомство со старинными играми народа совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Русские народные игры и забавы»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

«Русские игровые традиции»

Цели: познакомить с традициями русского народа. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

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.

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение подвижные игры в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

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

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами подвижных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в подвижные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятий	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	Игра		https://resh.edu.ru/
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Игра		https://resh.edu.ru/
3.	Личная гигиена	Игра		https://resh.edu.ru/
4.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
5.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/
6.	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	Игра		https://resh.edu.ru/
7.	«Поймай рыбку»	Игра		https://resh.edu.ru/
8.	«Цепи кованы»	Игра		https://resh.edu.ru/
9.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
10.	«Змейка на асфальте»	Игра		https://resh.edu.ru/
11.	«Бег с шариком»	Игра		https://resh.edu.ru/
12.	«Нас не слышно и не видно»	Игра		https://resh.edu.ru/
13.	«Третий лишний»	Игра		https://resh.edu.ru/

14.	«Ворота»	Игра		https://resh.edu.ru/
15.	«Чужая палочка»	Игра		https://resh.edu.ru/
16.	«Белки, шишки и орехи»	Игра		https://resh.edu.ru/
17.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
18.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/
19.	«След в след»	Игра		https://resh.edu.ru/
20.	Эстафета	Игра		https://resh.edu.ru/
21.	«Мишень»	Игра		https://resh.edu.ru/
22.	«С кочки на кочку»	Игра		https://resh.edu.ru/
23.	«Без пары»	Игра		https://resh.edu.ru/
24.	«Веревочка»	Игра		https://resh.edu.ru/
25.	«Плетень»	Игра		https://resh.edu.ru/
26.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
27.	«Кто больше»	Игра		https://resh.edu.ru/
28.	«Успевай, не зевай»	Игра		https://resh.edu.ru/
29.	«День и ночь»	Игра		https://resh.edu.ru/
30.	«Наперегонки парами»	Игра		https://resh.edu.ru/
31.	«Ловушки-перебежки»	Игра		https://resh.edu.ru/
32.	«Вызов номеров»	Игра		https://resh.edu.ru/
33.	Эстафета	Игра		https://resh.edu.ru/

2 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятий	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	Игра		https://resh.edu.ru/
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	Игра		https://resh.edu.ru/
3.	Личная гигиена	Игра		https://resh.edu.ru/
4.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
5.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/

6.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	Игра		https://resh.edu.ru/
7.	«Катание яиц»	Игра		https://resh.edu.ru/
8.	«Чирик»	Игра		https://resh.edu.ru/
9.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
10.	«Пустое место»	Игра		https://resh.edu.ru/
11.	«Городки»	Игра		https://resh.edu.ru/
12.	«Пятнашки»	Игра		https://resh.edu.ru/
13.	«Волки и овцы»	Игра		https://resh.edu.ru/
14.	«Намотай ленту»	Игра		https://resh.edu.ru/
15.	«Лапта»	Игра		https://resh.edu.ru/
16.	«Без соли соль»	Игра		https://resh.edu.ru/
17.	«Чет-нечет»	Игра		https://resh.edu.ru/
18.	«Серый волк»	Игра		https://resh.edu.ru/
19.	«Ловись рыбка, большая и маленькая»	Игра		https://resh.edu.ru/
20.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
21.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/
22.	«Платок»	Игра		https://resh.edu.ru/
23.	«Кто боится колдуна?»	Игра		https://resh.edu.ru/
24.	«Догонялки на санках»	Игра		https://resh.edu.ru/
25.	«Лучники»	Игра		https://resh.edu.ru/
26.	«Волк»	Игра		https://resh.edu.ru/
27.	«Камнепад»	Игра		https://resh.edu.ru/
28.	«Шаровки»	Игра		https://resh.edu.ru/
29.	«Горелки»	Игра		https://resh.edu.ru/
30.	«Штандер»	Игра		https://resh.edu.ru/
31.	«Рыбки»	Игра		https://resh.edu.ru/
32.	«Бабки»	Игра		https://resh.edu.ru/
33.	«Казачьи разбойники»	Игра		https://resh.edu.ru/

34.	Эстафета	Игра		https://resh.edu.ru/
-----	----------	------	--	---------------------------------------------------------

3 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятий	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	Игра		https://resh.edu.ru/
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	Игра		https://resh.edu.ru/
3.	Личная гигиена	Игра		https://resh.edu.ru/
4.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
5.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/
6.	Русские народные игры и забавы “Щука”	Игра		https://resh.edu.ru/
7.	“Водяной”	Игра		https://resh.edu.ru/
8.	“Третий лишний”	Игра		https://resh.edu.ru/
9.	“На золотом крыльце сидели...”	Игра		https://resh.edu.ru/
10.	“Кандалы”	Игра		https://resh.edu.ru/
11.	“Ворота”	Игра		https://resh.edu.ru/
12.	“Слон”	Игра		https://resh.edu.ru/
13.	“Козел”	Игра		https://resh.edu.ru/
14.	«Лягушки и цапля»	Игра		https://resh.edu.ru/
15.	«Волк во рву»	Игра		https://resh.edu.ru/
16.	«Прыгуны»	Игра		https://resh.edu.ru/
17.	«Лошади»	Игра		https://resh.edu.ru/
18.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
19.	«Птички и клетка»	Игра		https://resh.edu.ru/
20.	«Северный и южный ветер»	Игра		https://resh.edu.ru/
21.	«Бой петухов»	Игра		https://resh.edu.ru/
22.	«Караси и щука»	Игра		https://resh.edu.ru/
23.	«Лиса в курятнике»	Игра		https://resh.edu.ru/

24.	«Река и ров»	Игра		https://resh.edu.ru/
25.	«Горячая картошка»	Игра		https://resh.edu.ru/
26.	«Заяц без логова»	Игра		https://resh.edu.ru/
27.	«Подвижная цель»	Игра		https://resh.edu.ru/
28.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
29.	«Бредень»	Игра		https://resh.edu.ru/
30.	«Заколдованный замок»	Игра		https://resh.edu.ru/
31.	«Али-баба»	Игра		https://resh.edu.ru/
32.	«Два Мороза»	Игра		https://resh.edu.ru/
33.	"Жар-птица".	Игра		https://resh.edu.ru/
34.	"Перетягивание воза".	Игра		https://resh.edu.ru/

4 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятий	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	Игра		https://resh.edu.ru/
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	Игра		https://resh.edu.ru/
3.	Личная гигиена	Игра		https://resh.edu.ru/
4.	Профилактика травматизма	Игра		https://resh.edu.ru/
5.	Нарушение осанки	Игра		https://resh.edu.ru/
6.	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	Игра		https://resh.edu.ru/
7.	«Жребий»	Игра		https://resh.edu.ru/
8.	«Волки во рву»	Игра		https://resh.edu.ru/
9.	«Волки и овцы»	Игра		https://resh.edu.ru/
10.	«Медведь и вожак»	Игра		https://resh.edu.ru/
11.	«Водяной»	Игра		https://resh.edu.ru/

12.	«Невод»	Игра	https://resh.edu.ru/
13.	«Чехарда»	Игра	https://resh.edu.ru/
14.	«Птицелов»	Игра	https://resh.edu.ru/
15.	«Жмурки»	Игра	https://resh.edu.ru/
16.	Профилактика травматизма	Игра	https://resh.edu.ru/
17.	«Дуга»	Игра	https://resh.edu.ru/
18.	«Кот и мышь»	Игра	https://resh.edu.ru/
19.	«Ляпка»	Игра	https://resh.edu.ru/
20.	«Заря»	Игра	https://resh.edu.ru/
21.	«Гуси»	Игра	https://resh.edu.ru/
22.	«Удар по веревочке»	Игра	https://resh.edu.ru/
23.	«Зайки»	Игра	https://resh.edu.ru/
24.	«Прыганье со связанными ногами»	Игра	https://resh.edu.ru/
25.	«У медведя во бору»	Игра	https://resh.edu.ru/
26.	«Гуси»	Игра	https://resh.edu.ru/
27.	«Бой петухов»	Игра	https://resh.edu.ru/
28.	«Переездной конь»	Игра	https://resh.edu.ru/
29.	«Зелёная репка»	Игра	https://resh.edu.ru/
30.	«Дударь»	Игра	https://resh.edu.ru/
31.	«Капустка»	Игра	https://resh.edu.ru/
32.	«Солнышко»	Игра	https://resh.edu.ru/
33.	«В круги»	Игра	https://resh.edu.ru/
34.	«Медом или сахаром»	Игра	https://resh.edu.ru/