

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Леваны Фалёнского муниципального округа
Кировской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н. Г. Краева

28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Соколова Н. А.

Приказ № 60/2 от «30» августа

Рабочая программа
внеурочной деятельности
Тема «Подвижные игры»
для обучающихся 1-6 классов

Составитель: Кашина Тамара Семеновна

Леваны 2023

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с современной нормативной базой Российского образования для реализации в условиях дополнительного образования и в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа «Подвижные игры» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро.

Понятна истина «если нет здоровья, то все остальное бессмысленно».

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности, а для младших школьников еще и одним из самых любимых и полезных занятий. Игра является одним из важнейших средств формирования у детей и подростков высоких нравственных физических качеств. Особенно большое место они занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как игры благоприятствуют

комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Для решения данной проблемы и исходящих условий, создана представляемая программа. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, подвижные игры всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в младших классах:

- развитие ловкости, быстроты, гибкости;
- закрепление и совершенствование двигательных действий;
- обучение согласованным действиям в паре, тройке, команде.

Новизна программы заключается в том, что она способствует укреплению здоровья учащихся и созданию у них представлений о бережном отношении к нему. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха и досуга после напряженной 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. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет обучающимся научиться работать в команде, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Основной формой по содержанию данной дополнительной образовательной программы являются занятия физической культурой с помощью разнообразных подвижных игр с целью развития, закрепления и совершенствования двигательных навыков и умений у детей. Это относится ко всем разделам данной программы и в этом ее отличие от других программ дополнительного образования детей.

Цель программы – создание условий для развития физических и личностных качеств детей посредством занятий подвижными играми.

Задачи:

Образовательные:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обобщить и углубить знания об истории, культуре народных игр;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- развивать умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а также эмоционально- чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать умения работать в коллективе, лидерские качества;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

Воспитательные:

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма

Срок реализации программы – 1 год.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 34 часа. Возраст детей, участвовавших в реализации программы – 6 – 11 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 1-2 класса – игры малой интенсивности, для 3-6 класса игры средней интенсивности. Занятия проводятся: 1 час в неделю

Форма проведения занятий: групповая, практическая, комбинированная, соревновательная.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма.

Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

Подвижные игры способствуют развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха.

Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Самой высокой результативностью данной программы будет усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в летних лагерях.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

-овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и играм.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия со сверстниками во время игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, знание правил различных игр, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности при участии в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты:

По окончании курса образовательной программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

По окончании курса обучающиеся должны понимать:

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

разные виды подвижных игр;
правила правильного и здорового питания;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

использовать:

изученные виды упражнений для утренней гимнастики.
подвижные игры в организации досуга.

Содержание.

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Игры, сопровождающиеся текстом «Два мороза», «Баба Яга», «Мы – веселые ребята»

3. Игры – забавы.

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки)

4. Игры – перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место", «Перебежки».

5. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели», «Перестрелка».

6. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь», «Колдунчики».

7. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы».

8. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Медведи и пчелы», «Игра в снежки», «Успей занять место», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Гномики в домики».

9. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «Хитрая лиса», «Вороны - воробы», «Казачки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

10. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Салки – ноги от земли», «Пустое место», «Падающая палка», «Колдунчики».

11. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

12. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Перестрелка».

13. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвета», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

14. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

15. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения.

Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Рабочая программа по курсу направлена на целевые ориентиры программы воспитания МКОУ ООШ д. Леваны, которые учтены в определении воспитательных задач.

Тематический план

№	Дата план	Дата факт	Тема	Количе ство часов	
				Всего	Практика
1			Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.	1	1
2			Игры, сопровождающиеся текстом. Игры «Два мороза», «Баба Яга».	1	1
3			Игры «Мы – веселые ребята», «Дожди».	1	1
4			Игры – забавы «Хитрая лиса», «Кошки и мышки»	1	1
5			Игры «Пятнашки», «Пятнашки с мячом»	1	1
6			Игры – перебежки. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".	1	1
7			Командные игры с мячом. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат»	1	1
8			Беговые игры «Салки», «Светофор», «Тише едешь- дальше будешь».	1	1
9			Прыговые игры «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики».	1	1
10			Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Прыжок за прыжком».	1	1
11			Игры – развлечения «Вызов», «Медведи и пчелы».	1	1
12			Игры «Вышибалы», «Мышеловка».	1	1
13			Игры «Вороны - воробьи», «Гномики в домике»	1	1
14			Активные игры «Казачьи - разбойники»	1	1
15			Игры «Совушка», «Салки – ноги от земли».	1	1
16			Игры «Сороконожка», «Чья команда ловчее»	1	1
17			Игры на свежем воздухе «Салки»	1	1
18			Подвижные игры. «Быстро по местам»,	1	1
19			Игры «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка	1	1

20		Подвижные игры «Казачьи - разбойники», «Бег в мешке»	1	1
21		Игры «Сороконожка», «Чья команда ловчее».	1	1
22		Соревнования «Веселые старты»	1	1
23		Игры на свежем воздухе	1	1
24		«Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».	1	1
25		Игры «Цветы», «Бездомный заяц»	1	1
26		Игры «Пустое место», «Падающая палка».	1	1
27		Игры-эстафеты. «Два мороза», «Третий лишний», «Прыжок за прыжком».	1	1
28		Игры «Третий лишний», «Прыжок за прыжком».	1	1
29		Игры с мячом. «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему»	1	1
30		Игры «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу»	1	1
31		«Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч»	1	1
32		Элементы спортивных игр. «Охотники», «Защити башню»	1	1
33		Игры «Дальше бросишь – ближе бежать», «Игра в снежки».	1	1
34		Соревнования «Веселые старты»	1	1
		Итого	34	34

5. Ресурсы

- 1.Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 2.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
- 3.Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
- 4.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
- 5.Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.