

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Новоалександровская средняя школа»

РОССИЯ, 663822 Красноярский край, Нижнеингашский район,

с. Новоалександровка, ул. Школьная, д.7

РАССМОТРЕНО

Методический совет



Мельникова А.М.

Протокол № 1

от «13» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист



Мельникова А.М.

от «13» августа 2024 г.



Приказ № 113-0

от «13» августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Подвижные игры», 1-6 класс

Разработана Сергейко Т.В.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с.Новоалександровка

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Подвижные игры» для 1-6 классов разработана на основе:

- Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован Министерством юстиции России 22.12.2009г., регистрационный № 15785;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576, Приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020 № 712);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано 18.12.2020г. №61573);
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Новоалександровская СШ».

Курс «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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.

Цель: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;

- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Курс «Подвижные игры» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-6 классов рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Результатом занятий курса «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

- заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 - организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
 - разработать (придумать) свои подвижные игры

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Планируемые результаты 1-6 класс

Предметные:

- Укрепление здоровья;
- Выработка потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- Умение работать в коллективе.

Требования к знаниям, умениям, навыкам

Иметь представление о двигательном режиме

Знать:

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать:

- позитивное отношение к участникам игры.

Научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1-6 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5.	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6.	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7.	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27 ч.

Календарно-тематическое планирование 1-6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Дата проведения	
			план	факт
Игры с бегом – 5 часов				
1.	Способы деления на команды. Повторение считалок.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.		
2.	Игры «Бег командами», «Мешочек».	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		
3.	Игры «Городок», «Русская лапта	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		
4.	Игры «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».		
5.	Игры «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».		
Игры с мячом – 5 часов				
6.	Способы передачи мяча.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.		
7.	Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему».	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».		
8.	Игры «Мяч – соседу», «Охотники».	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		
9.	Игры «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота».	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».		
10.	Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».		
Игра с прыжками – 5 часов				
11.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		
12.	Игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».		
13.	Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «белые медведи».	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».		
14.	Игры «Карусели», «Тропка».	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».		
15.	Игры «Ловушка»,	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра		

	«Капканы».	«Капканы».		
Игры малой подвижности – 5 часов				
16.	Разучивание рифм для проведения игр.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		
17.	Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».		
18.	Игры «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».		
19.	Игры «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».		
20.	Игры «Ориентирование без карты», «Садовник».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».		
Зимние забавы – 4 часа				
21.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.		
22.	Игры «Снежком по мячу», «Пустое место».	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».		
23.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	Игра «Кто дальше» (на лыжах).		
24.	Игра «Быстрый лыжник».	Игра «Быстрый лыжник».		
Эстафеты – 5 часов				
25.	Способы деления на команды. Повторение считалок.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.		
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.		
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием.	Эстафета с лазанием и перелезанием		
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».		

29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		
Народные игры – 5 часов				
30.	Традиционные и календарные народные праздники.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.		
31.	Игра "Салки".	Разучивание народных игр. Игра "Салки".		
32.	Игра "Малечина - колечина".	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".		
33.	Игра "Коршун".	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".		
34.	Игра "Бабки".	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".		

Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
3. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
4. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>
5. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием

1. Мяч малый (мягкий)
2. Мяч теннисный
3. Маты гимнастические
4. Стенка гимнастическая
5. Скакалка гимнастическая
6. Обручи
7. Скамейка гимнастическая жесткая
8. Палка гимнастическая
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи волейбольные
11. Санки
12. Лыжи
13. Лыжные ботинки
14. Лыжные палочки