

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Новленская средняя школа имени И.А. Каберова»



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

**Уровень обучения: начальное общее образование 2023-2024
уч.год**

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 33 ч

Класс 1

Разработчик:

Жилова Т.А., учитель начальных классов
высшей квалификационной категории.

**с. Новленское
2023 г**

Содержание

Введение	2-3 стр.
Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности ...	4-6 стр.
Раздел 2. Содержание	6-7 стр.
Раздел № 3. Тематическое планирование.....	7-9стр.

Введение

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Воспитывающее значение программы раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся 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.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— **1 КЛАСС**

— К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- — приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- — соблюдать правила поведения на занятиях внеурочной деятельности,

приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— — выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— — анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— — демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— — выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— — демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— — играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

Предметные результаты изучения внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по

получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты :

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке)

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знакомство с играми разной психофизической нагрузкой (8 часов)

ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон»; Игры с умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу»; Игры с особенностями игр стонизирующей психофизической нагрузкой: «Журавли и лягушки», «В шляпах».

Знакомство с особенностями русских народных игр (16 часов)

Русские народные игры: «Ляпки», «Заря», «Гуси-лебеди», «Жмурки», «У медведя во бору»,

Шлёпанки», «Дедушко - медведущко»; русские хороводные игры, игры с музыкальным сопровождением «Колпачок», «Жмурки на местах», «Почта», «Коршун», «Пчёлки и ласточки»

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку». История игр. Проведение и разучивание игр. Роли в подвижных играх: водящий, судья, организатор.

Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока (9 часов)

Игры: «Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки», «Солнце», «Ловля оленей».

История игр. Проведение и изучение.

Формы организации внеурочного курса – сюжетные игры, преимущественно коллективные; бессюжетные подвижные игры; подвижные игры с элементами соревнования; игры большой, малой и средней подвижности.

Раздел №3. Тематическое планирование

№п/п	Тема	Реализация воспитательного потенциала	Количество часов
1	Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности	8
2	Знакомство с особенностями русских народных игр	<ul style="list-style-type: none">• воспитывать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;• воспитывать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;• воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность	16

3	Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока	Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию; обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции; воспитывать уважительное отношение к культуре другого народа	9
---	---	---	---

№	Тема занятия	Количество часов
Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой – 8 часов		
1-2	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры как средство укрепления здоровья. Знакомство с играми с незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон».	2
3-4	Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу». Совершенствование разученных игр.	2
5-6	Ознакомление с особенностями игр с тонизирующей психофизической нагрузкой: «Журавли и лягушки», «В шляпах». И их разучивание.	2
7-8	Подвижные игры как средство физического развития и физической подготовки человека; Совершенствование разученных игр.	2
Знакомство с особенностями русских народных игр – 16 часов		
9-10	Знакомство с русскими народными играми: «Ляпки», «Заря».	2
11-13	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Гуси – лебеди», «Жмурки», «У медведя во бору».	3
14-15	Знакомство с особенностями русских народных игр: «Шлёпанки», «Дедушко - медведушко», их разучивание.	2

16-17	Знакомство с особенностями русских хороводных игр. Игры с музыкальным сопровождением «Колпачок», «Жмурки на местах».	2
18-20	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Почта», «Коршун», «Пчёлки и ласточки».	3
21-22	Ознакомление с особенностями русских игр. Проведение и разучивание игр: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку».	2
23-24	Роли в подвижных играх: водящий, судья, организатор. Закрепление разученных русских народных игр.	2
Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока – 9 часов		
25-26	Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки».	2
27-28	Разучивание игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Солнце», «Ловля оленей».	2
29-30	Закрепление разученных игр народов Сибири и Дальнего Востока.	2
31-32	Закрепление разученных подвижных игр. Проведение разученных игр по выбору учащихся.	2
33	Игры по выбору учащихся.	1
За курс:		33 часа