

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Лузского муниципального округа Кировской области

МОКУ Фабричная ООШ пгт Лальск

Утверждаю:
И.о. директора школы
_____ Н.С. Осенникова
Приказ № 01-03/79-7
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 класса

Составила: Норицина И.Н.
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена для 1-4 классов. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА:** обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность, которая рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках образовательного плана. Рабочая программа данного курса ориентирована на детей в возрасте от 6 до 8 лет и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты и гибкости), благотворно влияют на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формируют и воспитывают волевые качества личности. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

ЦЕЛЬ УЧЕБНОГО КУРСА: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

ЗАДАЧИ КУРСА:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подводящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Воспитательный потенциал КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕАЛИЗУЕТСЯ через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее количество времени на 2023-2024 учебный год составляет 34 часа. Недельная нагрузка составляет 1 час, при 34 учебных неделях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час). Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4 часа). Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Игры с мячом (5 часов). История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра

«Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Игра с прыжками (со скакалкой) (5 часов). Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". Комплекс упражнений с длинной скакалкой

«Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки) (3 часа). Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра

«Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».

Народные игры (6 часов). Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Народных игр. Игра

«Калин – бан -ба». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Зимние забавы (5 часов). Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».

Комплекс ОФП.

Игра «Гонки санок». Комплекс Упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепahi». Комплекс упражнениh на развитие скорости.

Эстафеты (5 часов). Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ курса 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 курса внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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;

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.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Первостепенным результатом реализации курса 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.

КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

В основу критериев оценки внеурочной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Контроль и оценка умений и навыков осуществляется при достижении базового уровня (выпускник овладел опорной системой знаний на уровне осознанного овладения учебными действиями). Контроль умений и навыков проводится в конце года.

В качестве итоговой работы будут проведены спортивные соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.				
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		1		
Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).				
2.1	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.4	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		4		
Раздел 3. Игры с мячом.				
3.1	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница"	1	беседа, оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/

3.2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.3	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись"	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		
Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)				
4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.5	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		

Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)				
5.1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
5.2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
5.3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		3		
Раздел 6. Народные игры.				
6.1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
6.2	Народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.3	Разучивание народных игр. Игра «Чижики».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.4	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.5	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.6	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		6		
Раздел 7. Зимние забавы.				

7.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
7.2	Игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.3	Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.4	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.5	Игра «Черепahi». Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		
Раздел 8. Эстафеты.				
8.1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	соревнование, беседа	https://resh.edu.ru/
8.2	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.3	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.4	Беговые эстафеты. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		
ИТОГО:		34		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеклассной деятельности:

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011;

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/

авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012;

- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;

- Методическое пособие «Тридцать уроков здоровья для первоклассников», Москва, Творческий центр, 2003 г.;

- Пособие для учителя «Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы», Москва «Школьная пресса, 2002 г.;

- Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»

авт. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Москва, Дрофа, 2005 г

