

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа
МБОУ гимназия им. Героя РФ А.В.Катериничева

«Рассмотрено»
на заседании МО
«начальных классов»
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.
Руководитель МО

Новгородова М.А.

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор

О.В.Саратовская
Приказ № 301-у
от «31» августа 2023

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

г. Гурьевск, 2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее - ФГОС НОО);
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерной программы, на основе программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);
- «Подвижные игры в спортивном зале». Патрикеев А.Ю. издательство «Феникс» 2017г. «Подвижные игры» издательство «Физическая культура» 2007 г.
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии им. Героя РФ Катериничева г. Гурьевска.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Результаты освоения

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической игровой деятельности,

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение подвижных игр, приводить соответствующие примеры положительного влияния на организм обучающихся;
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять задания по освоению новых подвижных игр, физических упражнений и развитию физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- формирование начального представления о культуре движения;
- применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- умение работать в коллективе.

Предметные результаты.

- формирование первичных обще-учебных умений и навыков у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

- введение детей в предметную область физической культуры. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.)

Содержание курса «Подвижные игры».

Программа рассчитана на 68 учебных часа (2 часа в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

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. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как 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.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

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.

Алгоритм работы с играми:

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спо

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Подвижные игра на развитие быстроты	16			Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/
2.	Подвижные игра на развитие силы	12			Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/
3.	Подвижные игра на развитие координации движений	26			Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/
4.	Подвижные игра на развитие скоростно-силовой подготовки	12			Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/
	Всего часов	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов.			
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	Виды, формы контроля
1.	Техника безопасности на занятиях. Мир движений. ЗОЖ. Осанка человека. Подвижные игры с мячом.	1			Фронтал ьный
2.	Красивая осанка. Эстафета. Упражнение «Боксёры». Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». «Хвостики». «Паровоз»	2			
3.	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	2			
4.	Сила нужна каждому. Равномерный бег. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	2			Фронтал ьный
5.	Ловкий. Гибкий. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»	2			
6.	Весёлая скакалка. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки. Преодоление малых препятствий.	2			Фронтал ьный

7.	Сила нужна каждому. Игра-эстафета со скакалкой. Разучивание игр «Волк ворву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	2			
8.	Развитие быстроты. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Перетягивание каната. Самостоятельные игры «Очистить свой сад от камней», Прыжки. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. «Командные салки», «Сокол и голуби»	2			Фронтальный
9.	Кто быстрее? Прыжки. Бег наперегонки. Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками через препятствие. «Найди нужный цвет», «Разведчики»	2			
10.	Скакалочка - выручалочка. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Спасатели», «Не намочи ног», «Удочка с приседанием»	2			Фронтальный
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	2			
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры «Лиса и куры», «Сумей догнать»	2			Фронтальный
13.	Выбираем бег. Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	2			
14.	Метко в цель. Подвижные игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка». ОРУ с мячом. Игры по выбору. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	2			Фронтальный

15.	Путешествие по островам. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	2			
16.	Развиваем точность движений. Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	2			Фронтальный
17.	Метко в цель. « Игры по выбору.»	2			Фронтальный
18.	Зимнее солнышко. «Попади в цель». Игры по выбору. Быстрый спуск «Паровозик»	2			
19.	Зимнее солнышко. Эстафета. Игры: «Быстрые упряжки», «Кто быстрее приготовится» Игры по выбору.	2			
20.	Штурм высоты. «Поменяй флажки», «Через препятствия», «Штурм высоты» Прыжки на скакалке	2			Фронтальный
21.	Беговые эстафеты Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры. «Салки»	2			
22.	Игры на свежем воздухе. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору. «Поезд», «Салки» ...	2			Фронтальный
23.	Мы строим крепость. Игры по выбору: «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	2			
24.	Мы строим крепость. Игры с предметами(мячи, гимнастические палки). Игры по выбору учащихся.	2			Фронтальный

25.	Игры с элементами баскетбола. Игры: Пятнашки ,Салки	2			
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Метко в цель Самостоятельные игры: «Точки».				
27.	Развитие скоростных качеств. Ловля и передача мяча в движении. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: : «Точки».	2			Фронтальный
28.	Развитие выносливости Челночный бег. Броски в цель. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору.	2			
29.	Развитие реакции. Соревнования «Самый меткий», «Самый быстрый». Игры «Успей поймать», «Космонавты». Соревнование на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	2			Фронтальный
30.	«Удочка». ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Удочка».	2			
31.	Прыжок за прыжком. Подвижные игры. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк».	2			Фронтальный
32.	Мир движений и здоровья. Игры: «День и ночь», «Волк во рву», «Хвостики», «Падающая палка» Игры по желанию детей.	2			
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Веселые старты. Подвижные игры. «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». «Точный поворот», «Второй лишний».	2			Фронтальный
34	Итоговый урок. Эстафета с обменом мячей, скакалкой. Игры по выбору.	2			Фронтальный
	Итого	68			