

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

**Муниципальное образование «Вяземский район» Смоленской области
в лице Администрации образования «Вяземский район»
Смоленской области**

**МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова
г. Вязьмы Смоленской области**

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Мимангалиева Г.И.

протокол №8
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического
совета

Лазаренкова Т.В.

протокол №3
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мимангалиева Г.И.

приказ №135/01-07
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

Вязьма
2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), на основе комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

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

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности; внимательности, как черты характера, свойства личности.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, чувства коллективизма доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.
- формирование установки на здоровый образ жизни

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям

обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся начальной школы наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

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 «Подвижные игры» в учебном плане

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Возраст от 7 до 11 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 33 часа в год - 1 классы и 34 часа – 4 классы. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Формы занятий: эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Результаты изучения курса «Подвижные игры»

В результате освоения программы курса «Подвижные игры» формируются **умения**, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

1. Результаты **первого** уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.

2. Результаты **второго** уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты **третьего** уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Формы подведения итогов реализации программы.

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений.

Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Содержание курса «Подвижные игры»

1 класс (33 часа)

Русские народные игры

Гуси-лебеди

У медведя во бору

Филин и пташки

Палочка- выручалочка

Блуждающий мяч

Классики

Ловушка в кругу

Пчелки и ласточки

Подвижные игры

К своим флажкам

Кот идет

Северный и южный ветер

Соревнования скороходов

Колдунчики

Аисты

Пчелы и медведи

Хитрая лиса

Ловишки с приседаниями

Переправа с досками

Туннель

Собери урожай

На погрузке арбузов

Принеси мяч

Успей перебежать

С мячом

Весёлые старты

Эстафеты

Совушка

Мышеловка

Пустое место

Карусель

Кто быстрее?

Конники-спортсмены

Лягушата и цапля

Карлики и великаны

4 класс (34 часа)

Русские народные игры

Русская народная игра «Жмурки»
Русская народная игра «Кот и мышь»
Русская народная игра «Горелки»
Русская народная игра «Салки»
Русская народная игра «Пятнашки»
Русская народная игра «Охотники и зайцы»
Русская народная игра «Фанты»
Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
Русская народная игра «Волк»
Русская народная игра «Птицелов»
Русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Игры народов России

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
Бурятская народная игра «Ищем палочку»
Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
Марийская народная игра «Катание мяча»
Татарская народная игра «Серый волк»
Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
Чувашская игра «Рыбки»

Эстафеты

Эстафета «Передача мяча»
Эстафета со скакалкой
Эстафета «С мячом»
Эстафета зверей
Эстафета «Быстрые и ловкие»
Эстафета «Вызов номеров»
Эстафета по кругу
Эстафета с обручем

Русские народные игры

Русская народная игра «Салки»
Русская народная игра «Пятнашки»
Русская народная игра «Охотники и зайцы»
Русская народная игра «Краски»
Русская народная игра «Гори, гори ясно»
Русская народная игра «Третий лишний»
Русская народная игра «Пятнашки»
Русская народная игра «Охотники и зайцы»

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8

2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	Итого	33

Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата
	Русские народные игры	8	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий, соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр, самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка)	
1	Гуси-лебеди	1		
2	У медведя во бору	1		
3	Филин и пташки	1		
4	Палочка- выручалочка	1		
5	Блуждающий мяч	1		
6	Классики	1		
7	Ловушка в кругу	1		
8	Пчелки и ласточки	1		
	Подвижные игры	17	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий,	
9	К своим флажкам	1		
10	Кот идет	1		
11	Северный и южный ветер	1		
12	Соревнования скороходов	1		
13	Колдунчики	1		
14	Аисты	1		

15	Пчелы и медведи	1	самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка), игры с преодолением препятствий, соревнования, соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр	
16	Хитрая лиса	1		
17	Ловишки с приседаниями	1		
18	Переправа с досками	1		
19	Туннель	1		
20	Собери урожай	1		
21	На погрузке арбузов	1		
22	Принеси мяч	1		
23	Успей перебежать	1		
24	С мячом	1		
25	Весёлые старты	1		
	Эстафеты	8	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий, соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр, самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка), эстафеты, соревнования	
26	Совушка	1		
27	Мышеловка	1		
28	Пустое место	1		
29	Карусель	1		
30	Кто быстрее?	1		
31	Конники-спортсмены	1		
32	Лягушата и цапля	1		
33	Карлики и великаны	1		
	ИТОГО	33		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата
	Русские народные игры	11	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий,	
1	«Жмурки»	1		
2	«Кот и мышь»	1		
3	«Горелки»	1		
4	«Салки»	1		
5	«Пятнашки»	1		
6	«Охотники и зайцы»	1		

7	«Фанты»	1	соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр, самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка)	
8	«Ловушки с приседаниями»	1		
9	«Волк»	1		
10	«Птицелов»	1		
11	«Гори, гори ясно!»	1		
	Игры народов России	7	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий, самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка), игры с преодолением препятствий, соревнования, соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
18	Чувашская игра «Рыбки	1		
	Эстафеты	8		
19	Эстафета «Передача мяча»	1		
20	Эстафета со скакалкой	1		
21	Эстафета «С мячом»	1		
22	Эстафета зверей	1		
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
24	Эстафета «Вызов номеров»	1		
25	Эстафета по кругу	1		
26	Эстафета с обручем	1		
	Русские народные игры	8	Игровая, познавательная, творческая деятельность. Беседа о правилах ТБ, слушание инструктажа, моделирование техники выполнения игровых действий, соблюдение дисциплины и	
27	Русская народная игра «Салки»	1		
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
30	Русская народная игра «Краски»	1		

31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	правил техники безопасности во время подвижных игр, самостоятельная игра, игра с предметами (мяч, эстафетная палочка), эстафеты, соревнования	
32	Русская народная игра «Третий лишний»	1		
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
	ИТОГО	34		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Программа «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 1 – 4 классы, - М.: Просвещение, 2010
2. Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)
3. 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».
4. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
5. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова.
сайт: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>
6. Энциклопедия традиционной молодежной игры Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011. – 263 с.
7. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М.: «Вако», 2006

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>, <http://www.fizkulturavshkole.ru>, " <http://spo.1september.ru/urok/>, http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9, http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com, <https://videouroki.net/>