

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Н.С. Прокина
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

Принята
Решением заседания
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Утверждена
Приказом директора школы
Приказ № 66а от 28.08.2023 г.
_____ М.В.Прокина

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

с.Николо- Барнуки, 2023 г

Пояснительная записка

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Актуальность разработки программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

Практическая значимость обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Данная программа модифицирована на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010г.

Цель программы: Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю на улице или в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием

основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Содержание

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх разделов:

Раздел 1 Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава.

1 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Тема 3 Личная гигиена

Тема 4 Профилактика травматизма

Тема 5 Нарушение осанки

Тема 6 Современные подвижные игры

«Змейка на асфальте»

«Бег с шариком»

«Нас не слышно и не видно»

«Третий лишний»

«Ворота»

«Чужая палочка»

«Белки, шишки и орехи»

Профилактика травматизма

Нарушение осанки

«След в след»

Эстафета

«Мишень»

«С кочки на кочку»

«Без пары»

«Веревочка»

«Плетень»
Профилактика травматизма
«Кто больше»
«Успевай, не зевай»
«День и ночь»
«Наперегонки парами»
«Ловушки-перебежки»
«Вызов номеров»

Раздел 2 Старинные подвижные игры: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

2 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!
Тема 3 Личная гигиена
Тема 4 Профилактика травматизма
Тема 5 Нарушение осанки
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет

Старинные подвижные игры
«Двенадцать палочек»
«Катание яиц»
«Чижик»
Профилактика травматизма
«Пустое место»
«Городки»
«Пятнашки»
«ВОЛКИ И ОВЦЫ»
«Намотай ленту»
«Лапта»
«Без соли соль»
«Чет-нечет»
«Серый волк»
«Ловись, рыбка, большая и маленькая»
Профилактика травматизма
Нарушение осанки
«Платок»
«Кто боится колдуна?»
«Догонялки на санках»
«Лучники»
«ВОЛК»
«Камнепад»
«Шаровки»
«Горелки»
«Штандер»
«Рыбки»
«Бабки»

«Казачьи-разбойники»

Раздел 3 Русские народные игры и забавы : формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.

3 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Тема 3 Личная гигиена

Тема 4 Профилактика травматизма

Тема 5 Нарушение осанки

Тема 6 Русские народные игры и забавы

Русские народные игры и забавы

“Щука”

“Водяной”

“Третий лишний”

“На золотом крыльце сидели...”

“Кандалы”

“Ворота”

“Слон”

“Козел”

«Лягушки и цапля»

«Волк во рву»

«Прыгуны»

«Лошади»

Профилактика травматизма

«Птички и клетка»

«Северный и южный ветер»

«Бой петухов»

«Караси и щука»

«Лиса в курятнике»

«Река и ров»

«Горячая картошка»

«Заяц без логова»

«Подвижная цель»

Профилактика травматизма

«Бредень»

«Заколдованный замок»

«Али-баба»

«Два Мороза»

"Жар-птица".

"Перетягивание вoза".

Раздел 4 Русские игровые традиции: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!
Тема 3 Личная гигиена
Тема 4 Профилактика травматизма
Тема 5 Нарушение осанки
Тема 6 Русские игровые традиции
Русские игровые традиции в подвижных играх
«Зазывалки»
«Жребий»
«Волки во рву»
«Волки и овцы»
«Медведь и вожак»
«Водяной»
«Невод»
«Чехарда»
«Птицелов»
«Жмурки»
Профилактика травматизма
«Дуга»
«Кот и мышь»
«Ляпка»
«Заря»
«Гуси»
«Удар по веревочке»
«Зайки»
«Прыганье со связанными ногами»
«У медведя во бору»
«Гуси»
«Бой петухов»
«Переездной конь»
«Зелёная репка»
«Дударь»
«Капустка»
«Солнышко»
«В круги»
«Медом или сахаром»

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

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:

- 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;
- 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.

Тематический план

Раздел 1 Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

1 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

2 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы : формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

3 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 Русские игровые традиции: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. **(34 ч.)**

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)