

село Верхнесвечниково Кашарского р-на Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Верхнесвечниковская СОШ

Приказ от 01.09.2022г. № 41

(Евлахова Е.Ю.)



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 класс

Начальное общее образование

Количество часов - 32

Учитель - Павленко Алла Алексеевна

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа курса предназначена для учащихся начальной школы (1-4) и реализуется через занятия кружка, содержание которого предусматривает взаимность с программой «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях-(УМК «Школа России»)

2022-2023 учебный год

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), (далее - ФГОС ООО) с изменениями, приказ № 1577 от 31 декабря 2015г.
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
4. Перечень учебников, рекомендованных и допущенных к использованию, утвержденный приказом Минобрнауки РФ;
5. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на 2022-2023 учебный год.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального учебного плана».

1.3. Цели и задачи предмета

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Раздел 2. Общая характеристика предмета

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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 скорости 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.

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.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время.

Раздел 3. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1 класса. В соответствии с календарным графиком МБОУ Верхнесвечниковская СОШ и расписанием внеурочной деятельности на 2022- 2023 учебный год на реализацию программы отводится – 32 часа, т.к. 1 час приходится на праздничный день 24 февраля. Программа будет выполнена за счет уплотнения материала

Раздел 4. Содержание учебного предмета.

4.1. Основное содержание по темам

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 спорта.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

4.3. Планируемые результаты.

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать :

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

4.4. Тематическое планирование

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.
2.	Игры с мячом.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч.
5.	Зимние забавы.	4 ч.
6.	Эстафеты.	5 ч.
7.	Народные игры	6ч.
Итого:		32 ч.

Раздел 5. Календарно - тематическое планирование

№	тема	Дата план	Дата факт	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
1	Мир движений.	02.09		формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Гуси-гуси», «Удочка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	09.09		формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Дедушка»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстрой и ловкости.	16.09		развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.	23.09		развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	30.09		развитие гибкости и ловкости	«Удочка», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	07.10		развитие ловкости и внимания	«Хвостики», «Мышка и кошка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	14.10		развитие выносливости и силы	«Рыбак», «Хвостики»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	21.10		развитие быстроты	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	29.10		развитие скоростных качеств, выносливости	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	11.11		развитие силы	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	18.11		развитие быстроты и ловкости	«Совушка», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	25.11		развитие силы и ловкости	«Гуси-гуси», «Дедушка»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	02.12		развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки,

						скакалки
14	Метко в цель.	09.12		развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	16.12		развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	23.12		развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	13.01		развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	20.01		развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	27.01		развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	03.02		развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	10.02		развитие выносливости и ловкости	«Салки», «Подвижная цель»	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	03.03		развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	10.03		развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	17.03		развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель.	24.03		развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	малые мячи, большие мячи

26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	07.04		развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	«Удочка».	14.04		развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	мяч, фишки
28	Прыжок за прыжком.	21.04		развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
29	Мир движений и здоровья.	28.04		развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка
30	Прыжок за прыжком.	05.05		развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний».	обручи, гимнастические палки, скакалки
31	Эстафеты с мячами	12.05		развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Если бы ноги стали руками», «Салки»	Мячи, обручи
32	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	19.05		развитие ловкости и быстроты	Игры по желанию учащихся	2 волейбольных мяча, скакалки

Раздел 6. Система оценки результатов обучения

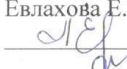
Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий; поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты; косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по окружающему миру, литературному чтению и др.

Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Материально – техническое обеспечение: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
9. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

Согласовано
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Верхнесвечниковской СОШ
От 01.09.2022г № 1
Евлахова Е.Ю. (ФИО)
 (подпись)

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Романченко Т.А. (ФИО)
 (подпись)
31.08.2022г