

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Кузькино муниципального района Шигонский Самарской области

ГБОУ ООШ с. Кузькино

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Иванова А.А.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Воронина А.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Воронина А.А.

Приказ №73 от «31» августа
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Подвижные игры»

(для 2–4 классов)

с. Кузькино 2023

Рабочая программа ГБОУ ООШ с.Кузькино внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительное направление) на уровне начального общего образования (2-4 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе программ по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И

Данная программа рассчитана:

2 класс — 34ч

3 класс -34 ч

4 класс -34 ч

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 коррекционно-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 или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи курса: повысить уровень двигательной активности; способствовать физическому, психическому развитию детей; развивать активность и творчество учащихся,

любопытность; вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Принимая во внимание вышперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения данная программа для 2—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Курс предусматривает задания, упражнения, игры на формирование двигательных, коммуникативных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания заниматься спортом, общению с другими людьми, интеллектуальными видами деятельности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, укрепляют физическое здоровье.

При проведении занятий определены два направления:

-оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

-повышение двигательной активности учащихся.

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

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий по внеурочной деятельности.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», «Здоровый образ жизни и привычки человека», «Культура здорового образа жизни», «Что помогает нам быть здоровыми?», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», правила игр.

Практический раздел:

Подвижные игры: Русские народные игры. Башкирские народные игры. Бурятские народные игры. Дагестанские народные игры. Кабардино-балкарские игры. Калмыцкие игры. Карельские народные игры. Игры народов Коми. Якутские народные игры. Удмурдские народные игры. Чечено-ингушские народные игры. Тувинские народные игры. Мордовские народные игры. Северо-осетинские народные игры. Чувашские народные игры. Игры народов Сибири и Дальнего востока. Марийские народные игры. Татарские народные игры. Игры на развитие памяти, внимания, воображения. Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание). Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения). Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения. Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

--

Формируемые УУД

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него и могут проводиться в форме кружков, секций.

Формы подведения итогов

- Участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского).
- Усвоение и запоминание учащимися предлагаемых игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

2 класс – 34 ч

1. Игры малой подвижности: развитие произвольности и координации движений, совершенствование слухового восприятия; развитие статической координации движений; развитие умения координировать речь и движение; развитие ловкости рук, точной координации движений.
2. Игры средней подвижности: развитие внимания, быстроты реакции, произвольности движений, точности броска; развитие скорости, точности и произвольности двигательных реакций; координации двигательных актов с товарищами; развитие дифференцированности движений, ориентировка в пространстве; развитие сообразительности, творческого воображения.
3. Игры большей подвижности: развитие навыков передвижения, быстроты реакции, произвольности и координации движений, внимания, чувства партнёрства; развитие навыков бега, смекалки.

4. Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, плоскостопия; поддержание ресурсов, которые помогают противостоять стрессовым ситуациям; повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию окружающей среды, способствующей снижению заболеваемости.

3 класс – 34ч

1. Игры малой подвижности: развитие тактильного восприятия; тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений, скорости, точности и произвольности двигательных реакций, наблюдательности, ритмического чувства.
2. Игры средней подвижности: развитие внимания, быстроты реакции, сообразительности и творческого воображения, произвольности движений и двигательных реакций, точности броска; развитие координации двигательных актов с товарищами; развитие ориентировки в пространстве.
3. Игры большей подвижности: развитие быстроты реакции, произвольности движений, ловкости; воспитание организованности, внимательности.
4. Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; нормализация нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем, устранения недостатков в физическом развитии детей, оказание лечебно-оздоровительного влияния.

4 класс - 34 ч

1. Игры малой подвижности: развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства; развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.
2. Игры средней подвижности: развитие внимания, произвольности и координации движений, быстроты реакции и точности движений, творческих способностей; умение ориентироваться на местности; тренировка вестибулярного аппарата; обогащение словарного запаса.
3. Игры большей подвижности: развитие ловкости, быстроты, сообразительности, внимания, памяти, слуха, координации и произвольности движений; развитие быстрой реакции на сигнал, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; совершенствование умения ориентироваться; развитие умения действовать в коллективе; тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках; воспитание честности, творческого воображения, выносливости, дисциплинированности; тренировка быстроты освоения новых правил игры.
4. Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, плоскостопия; формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), обеспечивая их физическую и умственную работоспособность.

Тематическое планирование

2-й класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры».	2

3-5	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Беседа «Красивая осанка».	3
6-8	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	3
9-11	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок».	3

12	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Веселые старты.	1
13-14	Русская народная игра «Жмурки».	2
15-16	Русская народная игра «Кот и мышь».	2
17-18	Русская народная игра «Горелки».	2
19-20	Русская народная игра «Салки».	2
21-22	Русская народная игра «Пятнашки».	2
23-24	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	2
25-26	Русская народная игра «Фанты».	2
27-28	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	2
29-30	Русская народная игра «Волк».	2
31-32	Русская народная игра «Птицелов».	2
33-34	Подвижная игра «Совушка».	2

Тематическое планирование 3-й класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Строевые упражнения. Игра на внимание «Запрещённое движение».	1
2-4	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Третий лишний». Беседа о здоровом образе жизни.	3
5-7	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	3
8-10	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями Подвижная игра «Лапта по кругу».	3
11-12	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра с бегом «За флажками», «Класс смирно!».	2
13-14	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лапта по кругу». Личная гигиена в семье.	2
15-16	Русская народная игра «Краски».	2

17-18	Русская народная игра «Гори, гори ясно».	2
19-20	Русская народная игра «Ляпка».	2
21-22	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	2
23-24	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	2
25-26	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	2
27-28	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	2
29-30	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!».	2
31-32	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!».	2
33-34	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!».	2

Тематическое планирование

4-й класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики.	2
3-4	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др.	2
5-6	Игра на внимание «Пустое место». Строевые упражнения с перестроениями	2

	из колонны по одному в колонну по два.	
7-8	Игра с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.	2
9-10	Игра с прыжками «Смотри в ров». Упражнения на равновесие.	2
11-12	Русская народная игра «Жмурки».	2
13-14	Русская народная игра «Кот и мышь».	2
15-16	Русская народная игра «Горелки».	2
17-18	Русская народная игра «Салки».	2
19-20	Русская народная игра «Пятнашки».	2
21-22	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	2
23-24	Русская народная игра «Фанты».	2
25-26	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	2
27-28	Русская народная игра «Волк» .	2
29-30	Русская народная игра «Птицелов».	2
31-32	Русская народная игра «Гори, гори ясно!».	2
33-34	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	2