

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 12»
г. Узловая Тульской области

Согласовано
«_22_»_08_2022_г.
Зам.директора по УВР _____
Кузнецова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ
«_01_»_09_2022_г.
Директор _____
МП Малкова Е.В.

Программа внеурочной деятельности
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Вид программы: РАБОЧАЯ

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающегося: 6,5-8,5 лет

Уровень освоения: общеразвивающий

Срок реализации: 1 год

**Формы организации образовательного процесса:
кружковые занятия**

Руководитель: Бочукова С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методические рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПин 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы НОО.

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 1-2 класса. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

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 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.

Подвижные игры оказывают 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.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Роль и место данного курса.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального,

художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- 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, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

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:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- 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;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей учащихся, интересов и потребностей учащихся,
- тенденции развития воспитания и образования.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 1-2 класса **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Тематический план 1 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	5
2.	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	3
3.	Спортивные подвижные игры	8
4.	Занимательные подвижные игры.	16
5.	Туристические походы.	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС

1. 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.

2. 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.

3. Спортивные подвижные игры.

Футбол (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра в защите и нападении). Русская лапта (Правила игры, развитие основных навыков владения битой). Городки (Правила игры, основные фигуры, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т. д.).

4. Занимательные подвижные игры.

Игры на развитие внимания:

«Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка», «Веснушки на макушке» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Роксалана в плену», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, выносливости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ- САНТИКИ- ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

5. Туристические

походы.

Тематические прогулки.

Календарно-тематическое планирование.

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа «Твой новый режим дня»	1
2		Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы».	1
3		Подвижные игры на внимание	2
4		Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»	2
5		Динамическая прогулка. «В гости к берёзкам».	1
6		Игровая программа «Волшебница гигиена»	1
7		Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»	1
8		Подвижные игры на координацию движений	2

9	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	1
10	Подвижные игры и упражнения с мячами	2
11	Беседа «Учимся не болеть»	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»	2
13	Спортивные соревнования «Весёлые старты»	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе «Строим снежную крепость»	1
15	Динамическая прогулка «Сказки зимнего леса»	1
16	Катание на санках. Игра в снежки.	2
17	Лепка снежных фигур	1
18	Спортивные соревнования «Эстафета на санках».	1
19	Игры на развитие ловкости и выносливости	2
20	Русская лапта	1
21	Игровая программа «Наступает весна. Как ваше здоровье?»	1
22	Игра «Городки»	1
23	Экскурсия в весенний лес. Подвижные игры.	1
24	Занимательные подвижные игры	3
25	Динамическая прогулка на водоём. «Вода друг или враг?»	1

Тематический план 2 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол - во часов	Дата
1.	Основы знаний о народной подвижной игре	1	
2.	Занимательные игры	5	
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	
4.	Игры-эстафеты	4	
5.	Подвижные игры разных народов	8	
6	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	3	
7	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки	4	
8	Зимние забавы	5	
9	Туристические походы. Тематические прогулки.	2	
10	Итоговое занятие	1	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАСС

Основы знаний о народной подвижной игре (1 часа)

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры, выработка правил.

«Фанты», «Горелки».

Занимательные игры (5 часа)

- Русские народные игры. «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки» и т.д.;
- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка», «Штандр» и т.д.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (1 час)

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Игры-эстафеты. (4 часов)

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» и т.д.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

Подвижные игры разных народов (8 часов)

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (3 часа)

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Эстафеты.

Подвижные игры, основанные на элементах: (4 часа)

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы (5 часов)

- Зимой на воздухе. «Городки», «Снежный боулинг» «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». «Скатывание шаров».
- Лыжные гонки.

Туристические походы. Тематические прогулки (2 часа)

Итоговое занятие (1 час)

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Список литературы

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
- Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
- Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
- Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.