

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение

начальная общеобразовательная
школа №18 п.Бидога

Утверждаю

Директор МОКУНОШ № 18 п.Бидога
Н.А.Заречнева _____
Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

«Подвижные игры»

для 1-2 класса начального общего образования

(34 часа)

(1 час в неделю)

Разработана учителем
начальных классов Кузаковой Т.Ю.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи обучения,

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. **Задачи:**
- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействует гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-2 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

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

1.3. 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 — 34 часа в год, 2 класс - 34 часа в год.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок, Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из частей:
- 1 класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты 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 совладения 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):

1. 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.

2. 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.

3. 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.

2.1. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности викторины;

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Краткое содержание.

1.Формирование системы знаний. Профилактика травматизма:

- основные этапы развития русских подвижных игр;
- влияние занятий подвижными играми на состояние здоровья;
- правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий, подбор инвентаря, соблюдение дисциплины в условиях игровой деятельности.

2.Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств. Все подвижные игры делятся на две большие группы:

- подвижные игры с правилами;
- подвижные игры с элементами спортивных игр.

Группу подвижных игр с правилами составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, по сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В связи с этим среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры.

Сюжетные игры строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни. Знакомство с правилами и условиями проведения подвижных игр.

Бессюжетные игры – игры разные по характеру организации: для большого количества играющих детей и для небольших групп, команд, с предметами и без. Знакомство с правилами, приёмами, самостоятельной организацией и проведением игр.

Игры с элементами спортивных игр проводятся по упрощённым правилам спортивных игр. Обработка игровых приёмов, оборудование игровой площадки, знакомство с правилами спортивных игр.

Данный раздел предполагает развитие координационных, скоростно-силовых способностей, навыков в прыжке, беге, овладение навыками в ловле, бросках, передаче, ведения мяча.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы.

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в

процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока). Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Методическое обеспечение.

Внеурочные занятия по подвижным играм проводятся с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приёмов и форм работы, как рассказ, беседы. Объясняя игру, учитель даёт представление о её содержании, последовательности игровых действий.

Для реализации программы необходимо, техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- теннисные мячи;

- футбольные мячи;
- обручи.

Ожидаемые результаты: учащиеся

должны знать:

- понятие здорового образа жизни;
- правила проведения и организации изученных игр;
- способы развития физических качеств с помощью подвижных игр;
- причины травматизма и правила его предупреждения; учащиеся должны

уметь:

- организовать и самостоятельно проводить подвижную игру;
- применять спортивный инвентарь при проведении подвижных игр;
- отследить уровень полученной физической нагрузки на занятиях;
- умение работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Подвижные игры»

. Раздел 1 Современные подвижные игры (34 ч.)

1 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1 ч)
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
(1 ч)
Тема 3 Личная гигиена (1 ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (1 ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)
Тема 6 Современные подвижные игры (28 ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

2 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1 ч)
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 ч)
Тема 3 Личная гигиена (1 ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (2 ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (27 ч)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Современные подвижные игры»

Дата	№	Тема	Кол. часов
	1	Здоровый образ жизни	1
	2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
	3	Личная гигиена	1
	4	Профилактика травматизма	1
	5	Нарушение осанки	1
	6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1
	7	«Поймай рыбку»	1
	8	«Цепи кованы»	2
	9	«Змейка на асфальте»	1
	10	«Бег с шариком»	1
	11	«Нас не слышно и не видно»	1

	12	«Третий лишний»	1
	13	«Ворота»	1
	14	«Чужая палочка»	1
	15	«Белки, шишки и орехи»	1
	16	Нарушение осанки	1
	17	«След в след»	1
	18	Эстафета	1
	19	«Мишень»	1
	20	«С кочки на кочку»	1
	21	«Без пары»	2
	22	«Веревочка»	1
	23	«Плетень»	1
	24	«Кто больше»	1
	25	«Успевай, не зевай»	1
	26	«День и ночь»	2
	27	«Наперегонки парами»	1
	28	«Ловушки-перебежки»	1
	29	«Вызов номеров»	2
	30	Эстафета	1

Итого: 34 часа

2 класс

«Старинные подвижные игры»

Дата	№	Тема	Кол. часов
	1	Здоровый образ жизни	1
	2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
	3	Личная гигиена	1
	4	Профилактика травматизма	1
	5	Нарушение осанки	1
	6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	1
	7	«Катание яиц»	1
	8	«Чижик»	1
	9	Профилактика травматизма	1
	10	«Пустое место»	1
	11	«Городки»	1
	12	«Пятнашки»	1
	13	«ВОЛКИ И ОВЦЫ»	1
	14	«Намотай ленту»	1

	15	«Лапта»	1
	16	«Без соли соль»	1
	17	«Чет-нечет»	1
	18	«Серый волк»	1
	19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
	20	Профилактика травматизма	1
	21	Нарушение осанки	1
	22	«Платок»	1
	23	«Кто боится колдуна?»	1
	24	«Догонялки на санках»	1
	25	«Лучники»	1
	26	«ВОЛК»	1
	27	«Камнепад»	1
	28	«Шаровки»	1
	29	«Горелки»	1
	30	«Штандер»	1
	31	«Рыбки»	1
	32	«Бабки»	1
	33	«Казак-разбойники»	1
	34	Эстафета	1

Итого: 34 часа