

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средних общеобразовательных школ с. Тирлянский
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании ЦМО Протокол № 1 от «29» августа 2023г. <i>С.С. Потапова</i> /С.С. Потапова	Согласована с зам. директора по УР <i>А.Н. Рощина</i> /А.Н. Рощина	Принята на педсовете Протокол №1 от «30» августа 2023г.	Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Тирлянский Приказ № 302 от «31» августа 2023г. <i>А.Ю. Лазмостов</i> /А.Ю. Лазмостов
--	--	---	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов
начального общего образования**

срок реализации: 4 года

разработали: Потапова С.С. - учитель физической культуры

Бодрова О.С. - учитель физической культуры

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

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 и/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 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;

Место внеурочной деятельности в учебном плане школы.

Программа рассчитана на 34 часа-2-4 кл в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д

2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2017г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
3.1	Стенка гимнастическая	П
3.2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.4	Палка гимнастическая	К
3.5	Скакалка детская	К
3.6	Мат гимнастический	П
3.7	Кегли	К
3.8	Обруч детский	Д
3.9	Рулетка измерительная	К
3.10	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.11	Сетка волейбольная	Д
3.12	Аптечка	Д

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К –полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Предметные результаты:

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

1 класс

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

3. Игры – забавы.

Использовать игры - забавы «Хитрая лиса», «Ловишки», «Поймай мяч », можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, быстроты..

4. Игры – перебежки. Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", «Встань в колонну».

2 класс

1. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников.

Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия.

Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).

Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании.

Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушинный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра»,

«Донести рыбку», «Черепаша-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4. Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

3 класс

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачи - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

4 класс

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

3. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы 1 класс (33 часа в год)

№ урока	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Примечания
1			Правила поведения при проведении игр. Подвижная игра "Ловишки".	
2			Для чего человеку игры? История возникновения игр Подвижная игра «Быстро встань в колонну»	
3			Разучивание считалок для выбора ведущего. Русская народная игра «Горелки».	
4			Подвижная игра "Совушка".	
5			Подвижная игра "Удочка»	
6			Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники»	
7			Подвижная игра "Перелет птиц".	
8			Подвижная игра "Успей добежать".	
9			Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	
10			Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	
11			Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	
12			Подвижная игра "Ноги от земли", "Угадай, чей голосок".	
13			Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	
14			Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	
15			Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	
16			Подвижная игра "Воробьи и кошка".	
17			Правила поведения на занятиях подвижными играми. Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	
18			Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	

19			Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	
20			Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	
21			Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1
22			Подвижная игра "Ключи".	
23			Подвижная игра "Хитрая лиса".	
24			Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	
25			Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".	
26			Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	
27			Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	
28			Подвижная игра "Воробы и кошка"	
29			Подвижная игра "Мяч в воздухе".	
30			Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	
31			Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	
32			Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	
33			Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	
34			Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы 2 класс (34 часа в год)

№ урока	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Примечания
1			Правила поведения при проведении игр. Игра «Вороны и воробы»	
2			Игра «Ловушки»	
3			Игра «Паровозик»	
4			Игра «Белые медведи»	
5			Игра «На одной ноге»	
6			Игра «Петушинный бой»	
7			Игра «Веселый бег»	

8			Игра «Попади в след»	
9			Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на тигра»	
10			Игра «Землемеры»	
11			Игра «Донести рыбку»	
12			Игра «Черепаха-путешественница»	
13			Игра «Собери орехи»	
14			Игра «Черепаха-путешественница»	
15			Игра «Повяжу я шелковый платочек»	
16			Игра «Краски»	
17			Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	
18			Игра «Попади в цель»	
19			Игра «Сильный бросок»	
20			Игра «Пролезь сквозь мешок»	
21			Игра «Стадо»	1
22			Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	
23			Игры с мячом. «Увернись от мяча»	
24			Игра «Волк и ягнята»	
25			Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	
26			Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	
27			Игра «Два мороза»	
28			Игра «Большой мяч»	
29			Игра «Прятки»	
30			Игра «Перехватчики»	
31			Игра «Шлепанки»	
32			Игра «Мельница»	
33			Игра «Ловишка»	
34			Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы 3 класс (34 часа в год)

№ урока	Плани- руемая дата	Факти- ческая дата	Тема урока	Примечания
1			Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	
2			Игра «Горячая картошка»	
3			Игра «Квадрат»	
4			Игра «Собачка»	
5			Игра «Кто дальше бросит»	
6			Игра «Быстрее к цели»	
7			Игра «Разрывные цепи»	
8			Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	
9			Игра «Салки»	
10			Игра «Тише едешь – дальше будешь»	
11			Игра «Попрыгунчики – воробушки»	
12			Игра «Зайцы в огороде»	
13			Игра «Лисы и куры»	
14			Игра «Слон»	
15			Игра «Вышибалы»	
16			Игра «Гуси - лебеди»	
17			Правила поведения при проведении игр. Игра «Соревнования тачек»	
18			Игра «Вызов»	
19			Игра «Успей занять место»	
20			Игра «Приглашение»	
21			Игра «Мышеловка»	
22			Игра «Иголка, нитка, узел»	
23			Игра «Ледяная дорожка»	
24			Игра «Игровые упражнения по заданию»	
25			Игра «Танцевальные движения»	
26			Игра «Гномики в домики»	
27			Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	

28			Игра «Картошка в ложке»	
29			Игра «Тягач»	
30			Игра «Верхом на клюшке»	
31			Игра «Бег в мешке»	
32			Игра «Казаки - разбойники»	
33			Игра «Сороконожка»	
34			Игра «Чья команда ловчее»	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы 4 класс (34 часа в год)

№ урока	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Примечания
1			Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	
2			Игра «Отгадай, чей голосок?»	
3			Игра «Цветы»	
4			Игра «Космонавты»	
5			Игра «Пустое место»	
6			Игра «Падающая палка»	
7			Игра «Два мороза»	
8			Игра «Прыгающие воробушки»	
9			Техника безопасности. Игра «Третий лишний»	
10			Игра «Бездомный заяц»	
11			Игра «Прыжок за прыжком»	
12			Игра «Кросс с мячом»	
13			Игра «Мячом в корзину»	
14			Игра «Не давай мяч водящему»	
15			Игра «Подвижная цель»	
16			Игра «У медведя во бору»	
17			Техника безопасности. Разновидности игр с мячом.	
18			Игра «Мяч соседу»	
19			Игра «Мяч среднему»	

20			Игра «Школа мяча»	
21			Игра «С двумя мячами навстречу»	
22			Игра «Охотники»	
23			Игра «Защити башню»	
24			Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	
25			Игра «Цвет»	
26			Игра «Не наступи на снежный ком»	
27			Игра «Салка и мяч»	
28			Игра «Защищай товарища»	
29			Игра «Тяни-толкай»	
30			Игра «Дай руку»	
31			Игра «Бездомный заяц»	
32			Игра «Повтори-ка»	
33			Игра «Эстафеты-поезда»	
34			Игра «Эстафета – чехарда».	