

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с.Ишлы МР
Аургазинского района Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 10 от

<< 30 >> 08 2024г.

Заместитель директора
по УВР

Хасанов /Хасанова С.Р./

<< 30 >> 08 2024г.

Директор ОО

Зубаирова З.С.

Протокол №140 от

<< 30 >> 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

для обучающихся 1- 3 классов

Составитель: Сафаргалиева

Гульнара Ильдусовна

с.Ишлы 2024 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

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.

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.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции,

ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 33-1 кл, 34-3 кл часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. 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.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

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;

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и

занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

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 результатами внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

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;

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30- 40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих

этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.Справочник учителя физической культуры /Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

Календарно - тематическое планирование
«Подвижные игры»
1-й класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Гуси -лебеди	1	04.09.2024
2	У медведя во бору	1	11.09.2024
3	Филин и пташки	1	18.09.2024
4	Палочка выручалочка	1	25.09.2024
5	Блуждающий мяч	1	02.10.2024
6	Классики	1	09.10.2024
7	Ловишка в кругу	1	16.10.2024
8	Пчелки и ласточки	1	23.10.2024
9	К своим флажкам	1	06.11.2024
10	Кот идет	1	13.10.2024
11	Северный и южный ветер	1	20.10.2024
12	Соревнование скороходов	1	27.10.2024
13	Колдунчики	1	04.12.2024
14	Аисты	1	11.12.2024
15	Пчелы и медведи	1	18.12.2024
16	Хитрая лиса	1	25.12.2024
17	Ловишка с приседаниями	1	15.01.2025
18	Переправа с приседаниями	1	22.01.2025
19	Туннель	1	29.01.2025
20	Собери урожай	1	05.02.2025
21	На погрузке арбузов	1	12.02.2025
22	Принеси мяч	1	26.02.2025
23	Успей перебежать	1	05.03.2025
24	Мяч по кругу	1	12.03.2025
25	Веселые старты	1	19.03.2025
26	Совушка	1	26.03.2025
27	Мышеловка	1	09.04.2025
28	Пустое место	1	16.04.2025
29	Карусель	1	23.04.2025
30	Кто быстрее	1	30.04.2025
31	Карлики великаны	1	07.05.2025
32	Лягушата и цыплята	1	14.05.2025
33	С кочки на кочку	1	21.05.2025

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	02.09.2024
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	09.09.2024
3	Русская народная игра «Гуси»	1	16.09.2024
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	23.09.2024
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	30.09.2024
6	Дагестанские народные игры «Подними платок»	1	07.10.2024
7	Калмыцкие народные игры «Прятки»	1	14.10.2024
8	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	21.10.2024
9	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	11.11.2024
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	18.11.2024
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	25.11.2024
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	02.12.2024
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса»,	1	09.12.2024
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый волк»	1	16.12.2024
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	23.12.2024
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	30.12.2025
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	13 .01.2025
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	20.01.2025

19	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	27.01.2025
20	Чувашская игра «Рыбки»	1	03.02.2025
21	Эстафета по кругу	1	10.02.2025
22	Эстафета с обручем	1	03.03.2025
23	Эстафета с мячом	1	17.03.2025
24	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	24.03.2025
25	Эстафета «Встречная»	1	07.04.2025
26	Эстафета «Вызов номеров»	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	14.04.2025
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	21.04.2025
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	28.04.2025
30	Русская народная игра «Фанты»	1	05.05.2025
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	12.05.2025
32	Русская народная игра «Волк»	1	19.05.2025
33	Русская народная игра «Птицелов»	1	26.04.2025