

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР:

Г.Т.Мендыбаева

Рассмотрена на  
заседании РМО  
Протокол №1 от  
29.08.2023

Принята на заседании  
педсовета №1 от  
29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 40 «А»

от 29.08.2023

Директор школы:

А.И.Сармасина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Классы: 1 – 4

Учитель:

Мендыбаева Г.Т., 1 кв.к.

(иностраный язык)

**2023-2024 уч. год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка: «Подвижные игры » для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2021г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

### **Актуальность программы:**

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.

### ***Практическая значимость программы:***

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате

общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать 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.

**Тип программы внеурочной деятельности:** комплексная тематическая, предполагающая переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

**Связь с уже существующими программами:**

В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!», «Мы два брата молодые, два Мороза удалые....!», «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, опоздавшим места нет» и др.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Отличительные особенности программы:** Программа кружка: «Подвижные игры» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам 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.

**Базовые теоретические идеи:**

1. Идея компетентностного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер.

2. Идея самоопределения- учащийся как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора.

3. Идея личностно-ориентированного образования – личность учащегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса.

4. Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации. 5.

Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и обмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника.

6. Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество.

### ***Особенности возрастной группы детей.***

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не

связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

***Программа состоит из 7 разделов:***

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

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»

3. Подвижные игры с основами акробатики. Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки. Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной «ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

5. 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. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы - веселые ребята», «Дожди».

6.Игры - забавы. Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7.Игры - перебежки. Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

***Режим занятий:***

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

*«Личностные универсальные учебные действия»:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

*«Регулятивные универсальные учебные действия»*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*«Коммуникативные универсальные учебные действия»*

- 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;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

*Предметными результатами* изучения программы является формирование следующих умений.

- Знания о физической культуре ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),



- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Физическое совершенствование** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

Опрос

Наблюдение

Участие в соревнованиях «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья»,

«Дни здоровья» и др.

### **Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся**

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

## **Уровень результатов работы по программе:**

понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать: названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми; правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; терминологию, связанную с проведением 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); играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

## Тематическое планирование

№ урока	Дата план.	Дата факт.	Тема раздела, урока	Количество часов
1	07.09		Игры, в которые мы играем	1
2	14.09		Считалки, которые мы используем для игр	1
3	21.09		Разучивание считалок. Игра «Паук и мухи»	1
4	28.09		Игра «Лес, озеро, болото»	1
5	05.10		Игра «Соревнование скороходов»	1
6	12.10		Игра «Быстрые и ловкие»	1
7	19.10		Игра «Пятнашки с приседанием»	1
8	26.10		Игра «День и ночь»	1
9	02.11		Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	1
10	09.11		Игра «Спортивные эстафеты»	1
11	16.11		Игра «Охотники и олени»	1
12	23.11		Игры: «Лес, озеро, болото», Игра «День и ночь»	1
13	30.11		Игра «Попади в ворота»	1
14	7.12		Игра «По ровненькой дорожке»	1
15	14.12		Эстафеты «Мы - веселые ребята»	1
16	21.12		Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	1
17	28.12		Игра «По ровненькой дорожке»	1
18	11.01		Разновидности игр «Пятнашки»	1
19	18.01		Игра «Пятнашки с мячом»	1
20	25.01		Комплекс утренней гимнастики	1
21	01.02		Игра «Попади в цель»	1
22	08.02		Игра "Волк во рву"	1
23	15.02		Спортивные эстафеты.	1
24	22.02		Игра «К своим флажкам»	1
25	29.02		Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	1
26	07.03		Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	1
27	14.03		Игра «Попади в цель»	1
28	21.03		Игра «Сильный бросок»	1
29	28.03		Игра «Пролезь сквозь мешок»	1
30	04.04		Игра «Стадо»	1
31	11.04		Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	1
32	18.04		Игры с мячом. «У вернись от мяча»	1
33	25.04		Игра «Волк и ягнята»	1
34	16.05		Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	1