

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15» города Смоленска

| | | |
|---|--|--|
| <p>«Обсуждено» на заседании МО Протокол №1 от «31» августа 2022г.</p> | <p>«Рассмотрено» на заседании Педагогического совета Протокол №1 от «31» августа 2022 г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СШ № 15»  С.Н. Колесникова «31» августа 2022 г.</p>  |
|---|--|--|

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов, разработана на основании документов:

Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);

Сборника программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н. Ф. Виноградовой. – М.: Вентана Граф, 2011 г.

Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;

Инструктивно – методического письма «Об основных направлениях развития воспитания в образовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС на 2012-2013 учебный год».

СанПиНа 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993)

Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Локальных актов МБОУ «СШ № 15»

Программареализует **спортивно - оздоровительное направление** во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны любому школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный

характер. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых школьник не может не проявить воспитываемые у него качества. **Актуальность.** Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Программа носит образовательно-воспитательный характер. В её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Целью программы является оптимизация двигательной активности младших школьников. Создание условий для физического развития детей, формирование личности средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

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;

обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;

прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, а также сообразительности, воображения, речи, коммуникативных умений, внимания, инициативы, эмоционально-чувственной сферы; гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;

привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления

«Подвижные игры»

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Особенности организации занятий по программе

С обучающимися проводятся групповые занятия, которые предусматривают и индивидуальную работу с детьми. В программе используется больше практической части, чем теоретической. Это обусловлено тем, что практика даст больший результат в обучении, чем теория в данной программе, так как это увлекательней и интересней. Во время теоретической части занятий целесообразно использовать активные формы диалога: дискуссии, диспуты, дебаты. Это положительно сказывается на усвоении материала. После теоретической части занятий ребята сразу закрепляют ее на практике во время игр.

Сроки реализации программы:

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, рассчитана на 4 года обучения, на детей в возрасте 7-10 лет. Режим занятий 1 час в неделю.

1-й год обучения-33 часа

2-й год обучения-34 часа

3-й год обучения-34 часа

4-й год обучения-34 часа

Продолжительность занятия: 35 минут.

Психолого-педагогические принципы программы

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

1. Принцип комфортности.

2. Принцип рационального сочетания разных видов деятельности, адекватной возрасту, баланс интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок.

3. Дифференцированный подход, максимальный учет психологических особенностей.

4. Принцип непрерывности.

5. Принцип деятельности.

Формы работы:

Основными формами проведения занятий являются:

беседы с учащимися,

подвижные игры в помещении и на воздухе,

оздоровительные игры,

соревнования,

массовые спортивные праздники.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу 1 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|--|--|
| договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; формирование представлений об этических идеалах и ценностях; отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения; демонстрировать уровень физической подготовленности. | сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; знать различные виды игр; выполнять правила игры. |

К концу 2 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|

| | | |
|--|--|--|
| <p>определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p> | <p>управлять своими эмоциями; взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p> | <p>выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p> |
|--|--|--|

К концу 3 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|--|---|--|
| <p>вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</p> | <p>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; управлять своими эмоциями;</p> | <p>знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; владеть различными формами игровой деятельности.</p> |

К концу 4 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|---|---|
| <p>проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; готовность к преодолению трудностей; целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</p> | <p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</p> | <p>выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</p> |

Формы контроля:

- участие обучающихся 1-4 классов в школьных спортивных соревнованиях, спортивных праздниках, Днях здоровья и т. п.;
- пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к активному отдыху окружающих: выступления на классных утренниках, школьных, городских мероприятиях, в детских садах;
- анкетирование родителей, учащихся;
- создание портфолио личных достижений учащихся.

Содержание программы

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняются в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

2 – 4 года обучения (102 часа)

(34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции

Тематический план

| № п/п | Разделы | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | |
|-------|---|----------------|----|----------------|---|----------------|---|----------------|---|
| | | т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 | | | | | | |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 1 | 10 | | | | | | |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | | | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | | | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | | | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | | | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей | | 10 | | | | | | |
| | Всего часов | 33 | | 34 | | 34 | | 34 | |

Тематическое планирование 1 год обучения – 33 часа

| № | дата | | тема занятия | кол-во часов | примечания |
|-------|------|------|---|--------------|------------|
| | план | факт | | | |
| 1 | | | Игры на взаимодействие между учащимися Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 | |
| 2 | | | Игра «Водяной» | 1 | |
| 3 | | | Игра «Мы веселые ребята» | 1 | |
| 4 | | | Игра «Гуси- лебеди» | 1 | |
| 5 | | | Соревнование скороходов | 1 | |
| 6 | | | Игра «Волк во рву» | 1 | |
| 7 | | | Игра «К своим флажкам» | | |
| 8 | | | Игры по выбору учащихся | 2 | |
| 9 | | | Эстафета с мячами | 1 | |
| 10 | | | игра «Птицы и клетка» | 1 | |
| 11 | | | игра «Угадай, кто» | 1 | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | Игры на развитие двигательных качеств Эстафета зверей | 1 | |
| 14 | | | Игры по выбору учащихся | 1 | |
| 15 | | | игра «Стой!» | 1 | |
| 16 | | | Игра «Веселые музыканты» | 1 | |
| 17 | | | игра «Совушка» | 1 | |
| 18 19 | | | Игры по выбору учащихся | 2 | |
| 20 | | | Эстафета со скакалками | 1 | |
| 21 | | | Игра «Паровозик» | 1 | |

| | | | | | |
|------|--|--|--------------------------|---|--|
| 22 | | | Игры по выбору учащихся | 1 | |
| 23 | | | игра «Вышибалы» | 1 | |
| 24 | | | игра «Воробьи и вороны» | 1 | |
| 25 | | | игра «Салки» | 1 | |
| 2627 | | | Повторение изученных игр | 2 | |
| 28 | | | Эстафета «Кенгуру» | 1 | |
| 29 | | | игра «Симон говорит» | 1 | |
| 30 | | | игра «мишки и шишки»» | 1 | |
| 31 | | | игра «Медведь» | 1 | |
| 3233 | | | Игры по выбору учащихся | 2 | |

2 год обучения – 34 часа

| № | дата | | тема занятий | кол-во часов | при меч ани я |
|----|------|----------|--|--------------|------------------------|
| | пла | фак т | | | |
| 1 | | | <u>Игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон» | 1 | |
| 2 | | | игра «Чай-чай выручай» | 1 | |
| 3 | | | игра «День и ночь» | 1 | |
| 4 | | | игра «Вызовы» | 1 | |
| 5 | | | игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | |
| 6 | | | Прыжки в длину | 1 | |
| 7 | | | игра «Караси и щука» | 1 | |
| 8 | | | игра «Кто выше?» | 1 | |
| 9 | | | игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | |
| 10 | | | <u>Ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»» | 1 | |
| 11 | | | игра «Веселый зоопарк» | 1 | |
| 12 | | | «Красивая спина» | 1 | |
| 13 | | | игра «Дружные ребята» | 1 | |
| 14 | | | игра «Веселый сапожок» | 2 | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | "Непоседы" | 3 | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | игра «Ритмическая мозаика» | 1 | |
| 20 | | | <u>Лыжная подготовка</u> Скользкий шаг с палками | 1 | |
| 21 | | | игра «Царь горы» | 1 | |
| 22 | | | Повороты на месте и в движении | 1 | |
| 23 | | | игра «Попади в цель» | 1 | |
| 24 | | | Игры по выбору учащихся | 1 | |
| 25 | | | эстафета «Снежный город» | 1 | |
| 26 | | | Лыжная эстафета | 1 | |
| 27 | | | <u>Подвижные игры</u> игры и эстафеты с мячами | 1 | |
| 28 | | | игра «Класс, смирно!» | 1 | |
| 29 | | | Броски мяча в корзину | 1 | |
| 30 | | | игра «Боулинг» | 1 | |
| 31 | | | игра «Картошка» | 1 | |
| 32 | | | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---------------------------|---|--|
| 33 | | | игра «Веселые пингвинята» | 1 | |
| 34 | | | игра «Солнышко» | 1 | |

3 год обучения – 34 часа

| № | дата | | | тема занятия | кол-во часов | примечания |
|----|------|---|------|---|--------------|------------|
| | ша | н | факт | | | |
| 1 | | | | <u>Игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели» | 1 | |
| 2 | | | | игра «Пустое место» | 1 | |
| 3 | | | | игра « У ребят порядок строгий» | 1 | |
| 4 | | | | игра «К своим флажкам» | 1 | |
| 5 | | | | игра «Прыгающие воробушки» | 1 | |
| 6 | | | | Веселые старты «Лабиринт» | 1 | |
| 7 | | | | «Прыжки по полосам» | 1 | |
| 8 | | | | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | |
| 9 | | | | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 | |
| 10 | | | | <u>Ритмическая гимнастика</u> «Исправь осанку»» | 1 | |
| 11 | | | | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | игра «Зайцы в огороде» | 1 | |
| 14 | | | | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес» | 3 | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | Ритмические упражнения с обручами | 1 | |
| 18 | | | | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | |
| 19 | | | | «Гимнасты» | 1 | |
| 20 | | | | <u>Лыжная подготовка</u> одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 21 | | | | Поворот переступанием | 1 | |
| 22 | | | | игра «Защита укрепления» | 1 | |
| 23 | | | | игра «Перевозка груза» | 1 | |
| 24 | | | | игры на развитие скорости «Верхом на клюшке» | 2 | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | игра – соревнование «Не уступлю горку!» | 1 | |
| 27 | | | | <u>Подвижные игры</u> игры на внимание и быстроту | 1 | |

| | | | | | |
|------------|--|--|--|---|--|
| | | | «Поезд» | | |
| 28 | | | игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки» | 1 | |
| 29 3031 | | | «Веселые старты» Старт группами Командный бег | 3 | |
| 32 | | | «Мини-гандбол» | 1 | |
| 33 34 | | | Повторение изученных игр | 2 | |

4 год обучения - 34 занятия

| № | дата | | тема занятий | кол-во часов | примечания |
|----------------|------|------|---|--------------|------------|
| | план | факт | | | |
| 1 2 3 | | | Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше» | 3 | |
| 4 5 | | | Эстафета со скакалкой. Смена номеров | 2 | |
| 6 7 | | | Погоня по кругу. «Перебежки» | 2 | |
| 8 9 | | | «Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами | 2 | |
| 10 | | | <u>Ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | |
| 11 | | | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты» | 1 | |
| 12 13 | | | Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес» | 2 | |
| 14 15 | | | «Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам» | 2 | |
| 16 17 18 | | | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | |
| 19 | | | Соревнование «Лабиринт» | 1 | |
| 20 | | | <u>Лыжная подготовка</u> Эстафета 4x50 без лыжных палок | 1 | |
| 21 | | | игра «Два мороза» | 1 | |
| 22 23 | | | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет» | 2 | |
| 24 | | | игра «Заяц без логова» | 1 | |
| 25 | | | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | |

| | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|
| 26 | | | <u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "Снайперы" | 1 | |
| 27 | | | "Перетягивание через черту" | 1 | |
| 28 | | | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | |
| 29 | | | Бег с мячом | 3 | |
| 30 | | | Бег по линиям | | |
| 31 | | | «День» и «Ночь» | | |
| 32 | | | Кто точнее? | 1 | |
| 3334 | | | «Пионербол» | 2 | |

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно – практическое оборудование:

- козел гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, ---футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- коврики: гимнастические, массажные,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- планка для прыжков в высоту,
- стойка для прыжков в высоту,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

