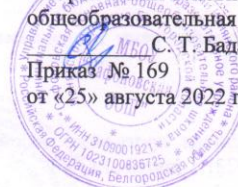


МБОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от 25 августа 2022 года

Утверждаю
зам. директора МБОУ
«Сафоновская основная
общеобразовательная школа»
С. Т. Бадалян
Приказ № 169
от «25» августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивное направление)
возраст обучающихся 6 – 10 лет
срок реализации – 1 год

Разработчики:
учителя начальных классов
С.А. Босенко
Е.А. Рыбаконенко
Н.П. Харламова

с.Сафоновка
2022 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации рассчитана на 4 года.

Направление – спортивное.

Разработчики программы: Босенко С.А., Бадалян С.Т., Рыбаконенко Е.А., Харламова Н.П.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета от 25 августа 2022г., протокол № 1

Председатель

подпись

Бадалян С.Т.
Ф.И.О



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. М.: «Просвещение»

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

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, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Сафоновская ООШ».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 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, т. е. 40 минут.

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.

Место факультатива 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 — 33 часа в год,
2-4 классы -34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх 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.
- 3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

**Календарно – тематическое планирование курса
«Подвижные игры»
1 класс**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	1		1	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	
19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	1		1	

21	«Мишень»	1		1	
22	«С кочки на кочку»	1		1	
23	«Без пары»	1		1	
24	«Веревочка»	1		1	
25	«Плетень»	1		1	
26	Профилактика травматизма	1	1		
27	«Кто больше»	1		1	
28	«Успевай, не зевай»	1		1	
29	«День и ночь»	1		1	
30	«Наперегонки парами»	1		1	
31	«Ловушки-перебежки»	1		1	
32	«Вызов номеров»	1		1	
33	Эстафета	1		1	

**Календарно – тематическое планирование курса
«Подвижные игры»**

2класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во часов		Дата проведения занятия	
			теория	практика	план	факт
Здоровый образ жизни (1ч)						
1	Здоровый образ жизни	1	1			

Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)						
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1		
Личная гигиена (1ч)						
3	Личная гигиена	1	1			
Профилактика травматизма (1ч)						
4	Профилактика травматизма	1	1			
Нарушение осанки (1 ч)						
5	Нарушение осанки	1		1		
Старинные подвижные игры(3 часа)						
6	«Двенадцать палочек»	1		1		
7	«Катание яиц»	1		1		
8	«Чижик»	1		1		
Профилактика травматизма (1ч)						
9	Профилактика травматизма	1	1			
Старинные подвижные игры(10 часов)						
10	«Пустое место»	1		1		

11	«Городки»	1		1		
12	«Пятнашки»	1		1		
13	«Волки и овцы»	1		1		
14	«Намотай ленту»	1		1		
15	«Лапта»	1		1		
16	«Без соли соль»	1		1		
17	«Чет-нечет»	1		1		
18	«Серый волк»	1		1		
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1		
Профилактика травматизма(1 час)						
20	Профилактика травматизма	1	1			
Нарушение осанки (1 час)						
21	Нарушение осанки	1	1			
Старинные подвижные игры(13 часов)						
22	«Платок»	1		1		
23	«Кто боится колдуна?»	1		1		
24	«Догонялки на санках»	1		1		
25	«Лучники»	1		1		
26	«ВОЛК»	1		1		

27	«Камнепад»	1		1		
28	«Шаровки»	1		1		
29	«Горелки»	1		1		
30	«Штандер»	1		1		
31	«Рыбки»	1		1		
32	«Бабки»	1		1		
33	«Казачи-разбойники»	1		1		
34	Эстафета	1		1		

**Календарно – тематическое планирование курса
«Подвижные игры»**

3 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во часов		Дата проведения занятия	
			теория	практика	план	факт
Здоровый образ жизни (1ч)						
1	Здоровый образ жизни	1	1			
Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)						
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1		
Личная гигиена (1ч)						

3	Личная гигиена	1	1			
Профилактика травматизма (1ч)						
4	Профилактика травматизма	1	1			
Нарушение осанки (1 ч)						
5	Нарушение осанки	1		1		
Русские народные игры и забавы(12 ч)						
6	“Щука”	1		1		
7	“Водяной”	1		1		
8	“Третий лишний”	1		1		
9	“На золотом крыльце сидели...”	1				
10	“Кандалы”	1				
11	“Ворота”	1				
12	“Слон”	1				
13	“Козел”	1				
14	«Лягушки и цапля»	1				
15	«Волк во рву»	1				
16	«Прыгуны»	1				
17	«Лошади»	1				
Профилактика травматизма (1ч)						
18	Профилактика травматизма	1	1			

Русские народные игры и забавы(9 ч)						
19	«Птички и клетка»	1		1		
20	«Северный и южный ветер»	1		1		
21	«Бой петухов»	1		1		
22	«Караси и щука»	1		1		
23	«Лиса в курятнике»	1		1		
24	«Река и ров»	1		1		
25	«Горячая картошка»	1		1		
26	«Заяц без логова»	1		1		
27	«Подвижная цель»					
Профилактика травматизма(1 час)						
28	Профилактика травматизма	1	1			
Русские народные игры и забавы (6 ч)						
29	«Бредень»	1		1		
30	«Заколдованный замок»	1		1		
31	«Али-баба»	1		1		
32	«Два Мороза»	1		1		
33	"Жар-птица".	1		1		
34	"Перетягивание вoза".	1		1		

**Календарно – тематическое планирование курса
«Подвижные игры»
4 класс**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1		1	
7	«Жребий»	1		1	
8	«Волки во рву»	1		1	
9	«Волки и овцы»	1		1	
10	«Медведь и вожак»	1		1	
11	«Водяной»	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	Профилактика травматизма	1		1	
17	«Дуга»	1		1	
18	«Кот и мышь»	1		1	

19	«Ляпка»	1		1	
20	«Заря»	1		1	
21	«Гуси»	1		1	
22	«Удар по веревочке»	1		1	
23	«Зайки»	1		1	
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1	
25	«У медведя во бору»	1		1	
26	«Гуси»	1		1	
27	«Бой петухов»	1		1	
28	«Переездной конь»	1		1	
29	«Зелёная репка»	1		1	
30	«Дударь»	1		1	
31	«Капустка»	1		1	
32	«Солнышко»	1		1	
33	«В круги»	1		1	
34	«Медом или сахаром»	1		1	

Содержание программы

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

1 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

2 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

Предполагаемая результативность

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 совладания 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Перечень информационно – методического обеспечения

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемакина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

Лист корректировки

Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Причины

