

Основная образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Подвижные игры»**

1 класс

Срок освоения 1 год

ФГОС

Составитель:

Кочетыгова В.А., учитель начальных классов.

Первезенцева А.В., учитель начальных классов

2022

1.Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»;

методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

«Подвижные игры.» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Цель программы: сформировать у младшего школьника мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младшего школьника начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младшего школьника 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.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы

Подвижные игры - это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения,

входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают

навыком основных движений. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Программа ориентирована на обучающихся 1 класса и имеет общий объем 33 ч.

2. Содержание курса «Подвижные игры»

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

3. 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:

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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты	
Обучающийся научиться	Обучающийся получит возможность научиться
1.Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; 2.Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; 3.Играть в подвижные и спортивные игры; 4.Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; 5.Выполнять строевые упражнения; 6. Соблюдать правила игры.	1.Выявлять связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; 2.Режиму дня и личной гигиене; 3.Способности изменения направления и скорости движения; 4.Играм разных народов; 5.Разновидностям спортивных игр;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		
10	Кто быстрее?		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»		
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый		

	спуск», «Веер», «Паровозик».		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		
21	Штурм высоты.		
22	Подвижная игра «Салки»		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		
25	Круговая эстафета.		
26	«Погоня», «Снайперы»		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Прыжок за прыжком.		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»		