

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации
городского округа Самара
МБОУ Школа № 102 г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО


Е.В.Пронюшкина
Протокол № 1
от «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Е.И.Тершукова
от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Е.Н.Елизарова
Приказ № 240-од
от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры. Будь здоров!»

для обучающихся 1 – 4 классов

Самара 2023

Пояснительная записка

Данная программа курса «Подвижные игры. Будь здоров!» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей(способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений(ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений(ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель программы: формирование устойчивого, заинтересованного уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи программы:

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.

2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, развитию психических процессов и свойств личности.
3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

Ожидаемый результат

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь свои сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- организовать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- 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.

Ресурсное обеспечение

Вид образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	Примечания
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя. Энциклопедии.	

	Словари. Справочные пособия. Периодические издания по предмету.	
Учебно-практическое и лабораторное оборудование	Наборы для гимнастических упражнений Комплект навесного оборудования. Мячи. Коврики. Кегли. Обручи. Флажки. Оборудование для игры в волейбол. Лыжи.	Включают стенку, скамейку, перекладину, палку, скакалку бревно и т.д. Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.

Сроки реализации программы

Программа курса «Подвижные игры. Будь здоров!» рассчитана на 4 года, предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Общее количество часов:

Количество часов в год (1 класс)- 66 ч.

Количество часов в год (2 класс)- 34 ч.

Количество часов в год (3 класс)- 34 ч.

Количество часов в год (4 класс)- 34 ч.

Недельная нагрузка- 2 часа в 1-х классах, по 1 часу во 2-4 классах

Форма и режим занятий

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

-сюжетные игры, преимущественно коллективные,

- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизация всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Подвижные игры- хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере,
- разработать (придумать) свои подвижные игры,
- начать создание картотеки подвижных народных игр (с привлечением не только обучающихся, но и их родителей)

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение

школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень- формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Тематика занятий	Количество часов
1-2	Ознакомление с особенностями русских игр. игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки»	2 час.
3-4	Совершенствование разученных русских народных игр: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	2 час.
5-6	Знакомство с русскими народными играми: «Ляпки», «Заря».	2 час.
7-8	Совершенствование разученных русских народных игр: «Ляпки», «Заря».	2 час.
9-10	Закрепление разученных русских народных игр.	2 час.

11-12	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Табун», «Волк и ягнята».	2 час.
13-14	Совершенствование разученных башкирских народных игр: «Липкие пеньки», «Табун».	2 час.
15-16	Знакомство с играми незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон».	2 час.
17-18	Закрепление и совершенствование игр с незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон».	2 час.
19-20	Знакомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»	2 час.
21-22	Закрепление и совершенствование разученных карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»	2 час.
23-24	Знакомство с особенностями марийской народной игры: «Биляша»	2 час.
25-26	Закрепление и совершенствование разученной марийской народной игры: «Биляша»	2 час.
27-28	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажки».	2 час.
29-30	Закрепление и совершенствование разученных осетинских народных игр: , «Борьба за флажки», «Жмурки».	2 час.
31-32	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место».	2 час.
33-34	Закрепление и совершенствование разученных татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место».	2 час.
35-36	Знакомство с правилами татарской народной игры: «Лисички и курочки».	2 час.
37-38	Закрепление и совершенствование разученной татарской народной игры: «Лисички и курочки».	2 час.
39-40	Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках».	2 час.
41-42	Закрепление и совершенствование разученной карельской	2 час.

	народной игры: «Пятнашки на санках».	
43-44	Знакомство с правилами удмуртской народной игрой: «Игра с платочком».	2 час.
45-46	Закрепление и совершенствование разученной удмуртской народной игрой: «Игра с платочком».	2 час.
47-48	Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце».	2 час.
49-50	Закрепление и совершенствование разученной чувашской народной игры: «Луна и Солнце»,	2 час.
51-52	Знакомство с правилами якутской народной игры: «Один лишний». Русская народная игра «Третий лишний»(сравнение игр)	2 час.
53-54	Закрепление и совершенствование разученной якутской народной игры: «Один лишний». Повторение русской народной игры «Третий лишний».	2 час.
55-56	Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер,мороз», « Рыбаки и рыбки»	2 час.
87-58	Закрепление и совершенствование разученных игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер, мороз», «Рыбаки и рыбки»	2 час.
59-60	Знакомство с особенностями украинских народных игр: «Колдун», «Печки».	2 час.
61-62	совершенствование разученных украинских народных игр: «Колдун», «Печки».	2 час.
63-64	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Прела- горела», «Заяц- месяц»,их разучивание.	2 час.
65-66	Закрепление и совершенствование разученных белорусских народных игр: «Прела- горела», «Заяц-месяц».	2 час.

Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводное занятие Беседы о безопасном поведении на дороге.	1 час
2	Народная игра«Змейка».	1 час
3	Игра «Кошки-мышки».	1 час
4	Игра «Хвостики»	1 час
5	Игра на развитие внимания «Волк и овцы»	1 час
6	Игра-эстафета «Команда быстроногих»	1 час
7	Игра с прыжками «Бой петухов»	1 час
8	Игра «Метко в цель»	1 час
9	Игра «Салки на болоте»	1 час
10	Игра «Магазин ковров»	1 час
11	Игры «Третий лишний»	1 час
12	Поисковая игра «Палочка-выручалочка»	1 час
13	Игры «Птица без гнезда	1 час
14	Игра на развитие памяти «Повтори за мной»	1 час
15	Игра «Попади в мишень»	1 час
16	«Спортивные почемушки» .	1 час
17	Пионербол по упрощенным правилам.	1 час
18	Русская народная игра: «Гуси-Лебеди»	1 час
19	Игра Рыбки».	1 час
20	Игра с бегом «Дорожки»	1 час
21	Игра «Посадка картофеля»	1 час
22	Игры на развитие воображения «Узнай, кто я?»	1 час
23	Игра с прыжками «Чемпионы скакалки»	1 час

24	Игра с мячом «Сбей кеглю»	1 час
25	Игра «Вызов номеров»	1 час
26	Игра: «Высокий дуб»	1 час
27	Игра на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай!	1 час
28	Игры «Репка», «Поезд»	1 час
29	Игра «Море волнуется»	1 час
30	Игра в снежки.	1 час
31	Игра Три характера».	1 час
32	Баскетбол по упрощённым правилам.	1 час
33	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1 час
34	Игра: «Лиса и куры»	1 час

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале	1
2	Народные игры	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун».	1
3	Игры с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».	1
4	Игры для формирования правильной осанки	Разучивание игр «Хвостики», «Паровоз».	1
5	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки».	1
6	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет	1

		«Команда быстроногих»	
7	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Разучивание игр «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг»	1
9	Игры с разными предметами	Разучивание игр «Бирюльки», «Двенадцать палочек»	1
10	Игры на развитие психических процессов	Разучивание игр на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	1
11	Игры с лазанием и перелезанием	Разучивание игр «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	1
12	Поисковые игры	Разучивание игр «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	1
13	Игры-сцеплялки	Разучивание игр «Ручеёк», «Пятнашки»	1
14	Сюжетные игры	Разучивание игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»	1
15	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	1
16	Кто сильнее?	Разучивание игр «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	1
17	Час здоровья	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1
18	Спортивные игры	Пионербол по упрощенным правилам. Игровые правила.	1

		Передачи мяча, подачи мяча.	
19	Народные игры	Разучивание русских народных игр: «Горелки», «Гуси-Лебеди»	1
20	Игры на развитие психических процессов	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».	1
21	Игры с бегом	Разучивание игр «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	1
22	Игры для формирования правильной осанки	Разучивание игр «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	1
23	Игры – эстафеты	Разучивание игр «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета»	1
24	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	1
25	Игры с прыжками	Разучивание игр «Чемпионы скалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	1
26	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Разучивание игр «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки»	1
27	Игры с разными предметами	Разучивание игры «Лапта»	1
28	Спортивные игры	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
29	Игры с лазанием и перелезанием	Разучивание игр «Кошки-мышки», «Цепи кованы».	1
30	Народные игры	Разучивание украинских народных	1

		игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	
31	Спортивные праздник	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1
32	Народные игры	Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».	1
33	Спортивный праздник	«В здоровом теле – здоровый дух»	1
34	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие Беседы о безопасном поведении на дороге.	1 час
2.	Народные игры «Кот и мышь», «Коршун».	1 час
3.	Игры с бегом «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».	1 час
4.	Игры для формирования правильной осанки «Хвостики», «Паровоз».	1 час
5.	Игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки».	1 час
6.	Игра-эстафета «Команда быстроногих»	1 час
7.	Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики»	1 час
8.	Игры с мячом «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1 час
9.	Игры «Бирюльки», «Двенадцать палочек»	1 час
10.	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	1 час
11.	Игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	1 час

12.	Поисковые игры «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	1 час
13.	Игры «Ручеёк», «Пятнашки»	1 час
14.	Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	1 час
15.	Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	1 час
16.	Игры «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	1 час
17.	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1 час
18.	Пионербол. Передачи мяча, подачи мяча.	1 час
19.	Русские народные игры: «Горелки», «Гуси-Лебеди»	1 час
20.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».	1 час
21.	Игры с бегом «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	1 час
22.	Игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	1 час
23.	Большая круговая эстафета	1 час
24.	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	1 час
25.	Игры с прыжками «Чемпионы скакалки», «Кто дальше»	1 час
26.	Игры с мячом «Сбей кеглю», «Вышибала»	1 час
27.	Игра «Лапта»	1 час
28.	Футбол по упрощенным правилам.	1 час
29.	Игры «Кошки-мышки», «Цепи кованы».	1 час
30.	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Перепёлочка»	1 час
31.	Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1 час
32.	Игры «Двое слепых», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	1 час
33.	. Большая круговая эстафета	1 час
34.	Игры «Репка», «Дракон»	1 час

Литература:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с
10. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987