

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

УО МО "Мухоршибирский район"

МБОУ "Гашейская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
естественно -
математического цикла

И.А. Бусалаева

Протокол 5
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.В. Антонова

Протокол № 6
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.Н. Бухольцева

Приказ 75.2
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочная деятельность

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

с. Гашей 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» для учащихся 1- 4 классов составлена на основе требований ФГОС НОО, основной образовательной программы начального общего образования ООП НОО МБОУ «Гашейская СОШ» и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Реализация рабочей 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 проходят в форме подвижных игр, народных оздоровительных игр, прогулок, спортивно-оздоровительных часов, физкультурных праздников, спортивных соревнований. Рабочей программой предусмотрено проведение 1 занятия в неделю: 1-2 класс-34 занятия, 3 класс-34 часа 4 классы-34 занятия в год. 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.

Цель: создание 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. 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. 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. 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.

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.

Меж предметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать меж предметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.

Мета предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (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.
- 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.

- 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 Современные подвижные игры (34 ч.)

1-2 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (1 ч)
- Тема 6 Старинные подвижные игры (28ч)

Раздел 2 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 (2ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
- Тема 6 Русские народные игры и забавы (28 ч)

Раздел 3 Русские игровые традиции (34ч.)

4 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (2 ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (1 ч)
- Тема 6 Русские игровые традиции (28 ч)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»,
1-2 КЛАСС, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ, 34 ЧАСОВ В ГОД

№ п/п	Тема занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
6	«Щука»		
7	Эстафеты		
8	«Водяной»		
9	Дракон		
10	«Третий лишний»		
11	Бездомный заяц		
12	«На золотом крыльце сидели ...»		
13	Защити товарища		
14	«Кандалы»		
15	Эстафеты		
16	«Ворота»		
17	«Шишки,желуди,орехи»		
18	«Слон»		
19	Охотники и утки		
20	«Козел»		
21	Одиннадцать		
22	«Лягушки и цапля»		
23	«К своим флажкам»		
24	Эстафета		
25	«Быстро по местам»		
26	«Волк во рву»		
27	«Класс смирно»		
28	Профилактика травматизма		
29	«Прыгуны»		
30	Эстафеты		
31	«Прыгуны»		
32	«Рыбаки и рыбки»		
33	«Лошади»		
34	«Вызов номеров»		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»,
3 КЛАСС, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ, 34 ЧАСОВ В ГОД

№ п/п	Тема занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
6	«Щука»		
7	Эстафеты		
8	«Водяной»		
9	Дракон		
10	«Третий лишний»		
11	Бездомный заяц		
12	«На золотом крыльце сидели ...»		
13	Защити товарища		
14	«Кандалы»		
15	Эстафеты		
16	«Ворота»		
17	«Шишки,желуди,орехи»		
18	«Слон»		
19	Охотники и утки		
20	«Козел»		
21	Одиннадцать		
22	«Лягушки и цапля»		
23	«К своим флажкам»		
24	Эстафета		
25	«Быстро по местам»		
26	«Волк во рву»		
27	«Класс смирно»		
28	Профилактика травматизма		
29	«Прыгуны»		
30	Эстафеты		
31	«Прыгуны»		
32	«Рыбаки и рыбки»		
33	«Лошади»		
34	«Вызов номеров»		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»,
4 КЛАСС, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ, 34 ЧАСОВ В ГОД

№ п/п	Тема занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
6	«Щука»		
7	Эстафеты		
8	«Водяной»		
9	Дракон		
10	«Третий лишний»		
11	Бездомный заяц		
12	«На золотом крыльце сидели ...»		
13	Защити товарища		
14	«Кандалы»		
15	Эстафеты		
16	«Ворота»		
17	«Шишки,желуди,орехи»		
18	«Слон»		
19	Охотники и утки		
20	«Козел»		
21	Одиннадцать		
22	«Лягушки и цапля»		
23	«К своим флажкам»		
24	Эстафета		
25	«Быстро по местам»		
26	«Волк во рву»		
27	«Класс смирно»		
28	Профилактика травматизма		
29	«Прыгуны»		
30	Эстафеты		
31	«Прыгуны»		
32	«Рыбаки и рыбки»		
33	«Лошади»		
34	«Вызов номеров»		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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., 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., Лемякина 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. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.