

бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тарногского муниципального района Вологодской области  
«Тарногская средняя школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено  
Приказ № 170 от 30.08.2023  
Директор школы Дердяй В.О (     )

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
1-4 классы

Программу разработала:  
Силинская О.М.,  
учитель начальных классов

## **Пояснительная записка**

Программа «Подвижные игры» рассчитана на детей младшего школьного возраста. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики. Каждое занятие включает в себя знакомство с теоретическим материалом и практическую часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Наиболее удачная форма организации работы – групповая.

Программа «Подвижные игры» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, эстафеты, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Наиболее подходящая форма оценки – соревнования, викторины. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Цель программы:**

Создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Задачи:**

Образовательные:

1. Учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность.
2. Формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Развивающие:

1. Развитие у учащихся основных физических качеств младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения).

2. Развитие самостоятельности и творческой инициативности младших школьников, успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг .

### **Описание места курса**

Программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

#### **1. Содержание программы**

##### **Знания о физической культуре.**

Организационно-методические требования на уроках «Спортивные игры»

##### **Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку». «Флаг на башне». Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Командные собачки». Подвижная игра «Вышибалы». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Собачки ногами». Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Вышибалы». Подвижная игра «Антивышибалы». Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Ловля обезьян». Подвижная игра «Горячая линия». Подвижная игра «Защита стойки». Подвижная игра «Пионербол». Спортивная игра «Гандбол». Спортивная игра «Баскетбол»

##### **Игры на лыжах.**

Организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки  
Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Эстафета на лыжах «Кто быстрее до флажка». Эстафета на лыжах «Догони».

#### **2. Планируемые результаты освоения курса**

##### Личностные результаты:

- 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

##### Метапредметные результаты.

##### Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- 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.

**Результаты освоения курса:**

*должны знать:*

- правила техники безопасности;
- 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;

***должны уметь:***

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### 3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тематические блоки Темы	Количество во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1	<b>Знания о физической культуре</b>	1	беседа, практическое занятие	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>	<p>В структуру воспитательных дел этической направленности в курсе информатики мы включаем следующие сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сетевой этикет, т. е. установленный порядок, правила общения, умение вести диалог, умение общаться, деликатность в словах вежливость, предупредительность;</li> <li>• этика коллективного использования информации, программного обеспечения кабинета информатики;</li> <li>• правила поведения в кабинете информатики, а именно нравственного поведения и этические нормы;</li> <li>• нравственное отношение к труду.</li> </ul> <p>Формирование представленных выше компонентов этического поведения основывается на развитие у обучающихся умений заботиться о других, тормозить свои эгоистические порывы, выполнять требования коллектива, обязательства перед людьми и т.п. Также необходимо искоренить отрицательные привычки: слишком громко говорить, не слушать или перебивать других и т.д.</p> <p>В курсе информатики реализуются следующие задачи эстетического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• – развитие эстетического восприятия окружающего мира;</li> <li>• – развитие эстетических чувств, эмоций, развитие воображения;</li> <li>• – эстетическое просвещение учащихся в области искусства, культуры, объектов природы;</li> <li>• – индивидуальное эстетическое воспитание, направленное на развитие художественных задатков, способностей и склонностей учащихся;</li> <li>• – формирование механизма эстетического самообразования;</li> <li>• – формирование эстетических отношений, восприятия, чувства, вкуса.</li> </ul> <p>Их решение происходит с помощью компьютерных технологий. Понятие информационной культуры включает в себя множество видов работы с самой</p>
2	<b>Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики</b>	23	беседа, практическое занятие, эстафета, спортивный праздник	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	
3	<b>Игры на лыжах</b>	10	беседа, практическое занятие, эстафета	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/</a>	

					разнообразной информацией, среди которой важное место занимает грамотное и красивое оформление предоставленного материала. На уроках информатики существует возможность эстетически правильно и красиво выполнить оформление дизайна программы, интерфейса, кабинета, а так же возможность эстетически грамотно реализовать решение при составлении программы.
	<b>Всего</b>	<b>34</b>			

### Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на занятиях «Подвижные игры».	
2	Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
3	Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	
4	Подвижные игры «Флаг на башне».	
5	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	
6	Спортивная игра «Футбол».	
7	Подвижная игра «Командные собачки»	
8	Подвижная игра «Вышибалы»	
9	Подвижная игра «Волк во рву».	
10	Подвижная игра «Собачки ногами»	
11	Подвижная игра «Перестрелка».	
12	Эстафета «Быстрые и ловкие»	
13	Организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки	
14	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
15	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
16	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
17	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	

18	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
19	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
20	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	
21	Эстафета на лыжах «Кто быстрее до флажка»	
22	Подвижная игра «Ловля обезьян»	
23	Подвижная игра «Горячая линия»	
24	Подвижная игра «Защита стойки»	
25	Подвижная игра «Удочка»	
26	Подвижная игра «Пионербол»	
27	Подвижная игра «Пионербол»	
28	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	
29	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	
30	Спортивная игра «Баскетбол».	
31	Спортивная игра «Баскетбол».	
32	Спортивные игра «Картошка».	
33	Подвижная игра "Карусель»	
34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### 1. Технические средства обучения:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Лыжи
- Флажки

#### Список использованной литературы



1. Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. Антонов Ю.А. и др , «Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва., 2014г