

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Управление образования Администрации МО "Муниципальный округ Можгинский район Удмуртской
Республики"**

МБОУ "Вишурская ООШ"

РАССМОТРЕНО

педагогическим

Протокол № 6 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Константинова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рыбакова Э.В.
Приказ № 57 от «27.08.2024»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Нижний Вишур 2024-2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Место курса в учебном плане

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится 270 часов; в 1-2 классе 66 часов в год; в 4 классе по 68 часов в год; 2 ч в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивном зале 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.

При определении времени проведения кружка следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части

занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки. Вместе с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течение учебного года и незначительно снижаться в конце. В течение четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связано с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха/

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне непроизвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Личностные, метапредметные и предметные

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

1. Инструкция по технике безопасности.

Знакомство, а далее повторение техники безопасности во время подвижных игр.

2. Подвижные игры.

Игры типа «ловишек, перебежек, салок». Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

3. Спортивные забавы, развлечения.

Игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

4. Эстафеты.

Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Эстафеты проводятся с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди.

5. Весёлые старты.

Эстафетные игры и забавные состязания.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тематика занятий	Кол-во час.	Основные виды деятельности
1-2	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игры с мячом.	2	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми.
3-4	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Удочка».	2	Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.
5-6	Подвижные игры «Кто первый», «Не ошибись».	2	
7-8	Подвижные игры «Ну-ка, отними!», «Совушка сова – большая голова».	2	
9-10	Подвижные игры «Не урони мяч», «Попади в ворота».	2	Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене. Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.
11-12	Зимние забавы «Гонки снежных комков».	2	
13-14	Зимние забавы «Лепим снеговика».	2	
15	«Новогодние эстафеты».	1	Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).
16	Подвижная игра «Два мороза».	1	
17-18	Подвижные игры «С кочки на кочку», «Сбей кеглю».	2	
19-20	Подвижные игры «Меткие стрелки», «Передай мяч».	2	Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.
21-22	Игры на формирование правильной осанки: «Ванька - Встань-ка», «Лошадки».	2	

23-24	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	2	
25-26	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники»	2	
27-28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»	2	
29-30	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2	
31-32	Подвижные игры «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	2	
33	«Весёлые старты».	1	

2 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения. Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня
2	Подвижные игры: «Пустое место», «Классики».	1	
3-4	Подвижные игры: «Удочка», «Жмурки».	2	
5-6	Подвижные игры: «Кот и мышь», «Потяни шнур», «Прыжок лягушки».	2	
7-8	Подвижные игры: «Караси и щука», «Поймай того, у кого камушек».	2	

	Эстафета с мячами.		и личной гигиене.
9-10	Подвижные игры: «Море волнуется – раз», «Кот и мышь», «Скок-перескок».	2	Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.). Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.
11-12	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Волк во рву».	2	
13-14	Зимние забавы: «Гонки снежных комков».	2	
15-16	Зимние забавы: «Лепим снеговика».	2	
17-18	Зимние забавы: «Лепим снеговика», «Перебежка со снежками», «Передай мяч», «Угадай и догони».	2	
19-20	Зимние забавы: «Бой петухов», «Шайба», «Лодочки» (на санках).	2	
21-22	Подвижные игры: «Бой петухов», «Эстафета на санках», «Танки».	2	
23-24	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Забрасывание белого мяча».	2	
25-26	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	2	
27-28	Подвижные игры: «Эстафета с мячами», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее».	2	
29-30	Подвижные игры: «Класс - смирно», «Кто кого перетянет».	2	
31-32	Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Белые медведи», «Гуси-лебеди».	2	
33	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Кто быстрее». Эстафета с мячами.	1	

34	«Весёлые старты».	1	
----	-------------------	---	--

4 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения. Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене. Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.). Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.
2	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Посадка овощей».	1	
3	Подвижные игры: «Классики».	1	
4	Подвижные игры: «Пятнашки со скакалкой».	1	
5	Спортивное развлечение «Прыжковая эстафета».	1	
6	Подвижные игры: «Прыжки по кочкам», «Прыжки через резинку».	1	
7	Спортивное развлечение «Чемпионы малого мяча».	1	
8-9	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	2	
10	Спортивные игры на воздухе.	1	
11	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	1	
12	Веселые старты с мячами и скакалками.	1	
13	Спортивное развлечение: «Нам час	1	

	здоровья нужен в мороз и зимней стужей».		
14-15	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	2	
16-17	Подвижные игры: «Салки», «Снятие шапки». Эстафета на санках.	2	
18-19	Эстафеты на развитие координации: «Гонка с шайбой», «Пройди ворота».	2	
20	Спортивное развлечение «Чемпионы беговой эстафеты».	1	
21	Спортивное развлечение «Чемпионы большого мяча».	1	
22-23	Игры с дартсом: «Попади в мишень».	2	
24-25	Подвижные игры: «Кегли».	2	
26	Подвижные игры: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1	
27-28	Подвижные игры: «Жмурки с колокольчиками», «Ловишка, бери ленту».	2	
29	Спортивное развлечение «На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба».	1	
30	Подвижные игры: «Кот проснулся», «Пятнашки».	1	
31	Подвижные игры: «Третий лишний».	1	
32	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	

33	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
34	«Весёлые старты».	1	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Программы

Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2001 г. -192 с.

Методические пособия для учителя

Детские подвижные игры. /Сост.В. И.Гришков. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

Игры в школе. – Мн. Харвест, М.: Издательство АСТ, 2000. – 144 с.