

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Кудрявцева Л.А.



Утверждаю:
Директор МОУ «ЦО №2»
Иванова Ю.И.
Приказ №



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для детей 7-10 лет**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 4 года.

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2021г №1.

Составитель: учитель физической культуры Исмаил Н.М.

2021-2025 учебный год

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, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Содержание курса

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

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.

Методическая особенность программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Содержание курса

1 класс

Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с курсом
Знакомство с русскими народными играми. Игра ручеек, жмурки.
Русская народная игра горелки, салки.
Упражнения для укрепления осанки, игра "Рыбак и рыбки".
Игра "мяч по круг"у, салки с подпрыгиванием
Игра "поймай рыбку". Салки
Профилактика травматизма. Игра цепи кованы
Беседа о здоровом образе жизни. Игра змейка на асфальте
Бег с мячаками, шариками.
Игра "Нас не слышно и не видно"
Игра "Чужая палочка"
Игра "Ворота"
Игра "Белки, шишки и орехи"
Игра "След в след"
Игра "Мишень"
Игра "С кочки на кочку"
Игра "Веревочка"
Игра "Без пары"
Игра "день и ночь"
Игра "Плетень"
Игра "Успей, не зевай"
Игра "Наперегонки парами"
Игра "Ловушки, перебежки"
Игра "Вызов номеров"

Эстафеты с мячами, обручами
Передай мяч», «Ведение мяча
Пронеси листок бумаги», «Вызов номеров
«Спина к спине», «Преодоление полосы препятствий
«Эстафета со скакалкой, кеглями»,
«Рыбак» (со скакалкой), «Резиночка»
«Скакалки», «Классики»,
«Напольное домино», «Улитка».
«Кегли», «Твистер»

Игры на выбор учащихся, изученные ранее игры, игры с правилами, придуманные самими детьми на основе уже изученных.

Содержание курса 2 класс:

Русская народная игра «Жмурки»
Русская народная игра «Кот и мышь»
Русская народная игра «Горелки»
Русская народная игра «Салки»
Русская народная игра «Пятнашки»
Русская народная игра «Охотники и зайцы»
Русская народная игра «Фанты»
Русская народная игра «Салки с приседаниями»
Русская народная игра «Волк»
Русская народная игра «Птицелов»
Подвижная игра «Совушка»
Подвижная игра «Мышеловка»
Подвижная игра «Пустое место»
Подвижная игра «Карусель»
Подвижная игра «Кто быстрее?»
Подвижная игра «Кто быстрее?»
Подвижная игра «Лягушата и цыплята»
Подвижная игра «Карлики и великаны»
Эстафета «Передача мяча»
Эстафета «С мячом»
Эстафета зверей
Эстафета «Быстрые и ловкие»
Эстафета «Вызов номеров»
Эстафета «Вызов номеров»
Эстафета с обручем
Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
Башкирские народные игры «Юрта», «Медный.
Бурятская народная игра «Ищем палочку».
Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».
Марийская народная игра «Катание мяча
Татарская народная игра «Серый волк».
Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».
Чувашская игра «Рыбки»
Русская народная игра «Охотники и зайцы»

Предполагаемая результативность курса

Личностные результаты

- 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 своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- 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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г
11. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
12. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
13. Интерактивная доска, проектор
14. Классная, магнитная доска

Тематическое планирование
1 класс

№	Дата	Содержание занятий
1		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с курсом
2		Знакомство с русскими народными играми. Игра ручеек, жмурки.
3		Русская народная игра горелки, салки.
4		Упражнения для укрепления осанки, игра "Рыбак и рыбки".
5		Игра "мяч по круг"у, салки с подпрыгиванием
6		Игра "поймай рыбку". Салки
7		Профилактика травматизма. Игра цепи кованы
8		Беседа о здоровом образе жизни. Игра змейка на асфальте
9		Бег с мячаками, шариками.
10		Игра "Нас не слышно и не видно"
11		Игра "Чужая палочка"
12		Игра "Ворота"
13		Игра "Белки, шишки и орехи"
14		Игра "След в след"
15		Игра "Мишень"
16		Игра "С кочки на кочку"
17		Игра "Веревочка"
18		Игра "Без пары"
19		Игра "день и ночь"
20		Игра "Плетень"
21		Игра "Успей, не зевай"
22		Игра "Наперегонки парами"
23		Игра "Ловушки, перебежки"

24		Игра "Вызов номеров"
25		Эстафеты с мячами, обручами
26		Передай мяч», «Ведение мяча
27		Пронеси листок бумаги», «Вызов номеров
28		«Спина к спине», «Преодоление полосы препятствий
29		«Эстафета со скакалкой, кеглями»,
30		«Рыбак» (со скакалкой), «Резиночка»
31		«Скакалки», «Классики»,
32		«Напольное домино», «Улитка».
33		«Кегли», «Твистер»
34		Игры на выбор учащихся, изученные ранее игры, игры с правилами, придуманные самими детьми на основе уже изученных.

Тематическое планирование 2-4 класс

№	Дата	Содержание занятий
1		Русская народная игра «Жмурки»
2		Русская народная игра «Кот и мышь»
3		Русская народная игра «Горелки»
4		Русская народная игра «Салки»
5		Русская народная игра «Пятнашки»
6		Русская народная игра «Охотники и зайцы»
7		Русская народная игра «Фанты»
8		Русская народная игра «Салки с приседаниями»
9		Русская народная игра «Волк»
10		Русская народная игра «Птицелов»
11		Подвижная игра «Совушка»
12		Подвижная игра «Мышеловка»
13		Подвижная игра «Пустое место»

14		Подвижная игра «Карусель»
15		Подвижная игра «Кто быстрее?»
16		Подвижная игра «Кто быстрее?»
17		Подвижная игра «Лягушата и цыплята»
18		Подвижная игра «Карлики и великаны»
19		Эстафета «Передача мяча»
20		Эстафета «С мячом»
21		Эстафета зверей
22		Эстафета «Быстрые и ловкие»
23		Эстафета «Вызов номеров»
24		Эстафета «Вызов номеров»
25		Эстафета с обручем
26		Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
27		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный.
28		Бурятская народная игра «Ищем палочку».
29		Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Используются
30		Марийская народная игра «Катание мяча
31		Татарская народная игра «Серый волк».
32		Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».
33		Чувашская игра «Рыбки»
34		Русская народная игра «Охотники и зайцы»