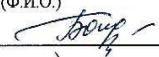


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 7

РАССМОТРЕНО

На заседании творческой
лаборатории учителей
протокол № 1
от «28» августа 2023 года
руководитель творческой
лаборатории
Бондарь С.И.
(Ф.И.О.)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР С.В. Елисеева
(Ф.И.О.)

(подпись)
«29» августа 2023 года



ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета МБОУ гимназия № 7
протокол №1
от «30» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно-оздоровительное направление

**«Подвижные игры»
для 1-4 класса**

Автор-составитель:
учитель **Бондарь Светлана
Ивановна**

Рабочая программа начального общего образования по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Физическая культура» для 1-4 класса «Подвижные игры».

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Физическая культура»- «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с ФГОС.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, освоение культурного наследия русского народа.

Реализация цели соотносится с решением следующих **задач:**

- ✚ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✚ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям из базовых видов спорта;
- ✚ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли и укреплении здоровья;
- ✚ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✚ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- ✚ воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса, рассчитана на 34 занятия спортивно-оздоровительного направления.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем 40-45 минут, во второй половине дня, 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок-презентация, урок-марафон

Формы подведения итогов реализации внеурочной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

- интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формами активного отдыха и досуга;

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности первоклассников и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа разработана непосредственно для учащихся 1-4 класса;
- основу программы составляют общеразвивающие упражнения и подвижные игры, игры спортивной направленности;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Личностные, метапредметные и предметные результаты внеурочного занятия «Неболейка»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- формирования у детей и уверенности в своих силах
- способствовать быстрой адаптации в школьной среде
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Оздоровительное значение.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Общая характеристика программы

Актуальность программы в том, что 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры на улице являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического

напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.

Учебно-тематический план (34 часа)

№	Раздел программы	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	<i>Основы знаний</i>	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> комплексы ОРУ (с предметами и без) комплексы на формирование и коррекции осанки		
3.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	34	
3.1	Народные игры	5	
3.2	Подвижные игры:	11	
	игры с бегом (общеразвивающие игры)		
	игры с мячом.		
	игра с прыжками (скакалки).		
3.3	Эстафеты, полоса препятствий	2	
3.4	Элементы волейбола	8	
3.5	Элементы баскетбола	8	
	Итого:	34	

Содержание программы

1. Основы знаний:

- 1.1. ТБ при занятиях физической культурой.
- 1.2. Полезные и вредные продукты
- 1.3. Мой внешний вид – залог здоровья
- 1.4. Как защититься от простуды и гриппа
- 1.5. Солнце, воздух и вода - твои лучшие друзья (Правила закаливания)
- 1.6. Здоровье в порядке-спасибо зарядке!
- 1.7. Что такое ЧСС. Определение ЧСС
- 1.8. Охрана зрения.
- 1.9. Что такое ГТО.
- 1.10. Олимпийские игры. История возникновения.
- 1.11. Твой режим дня
- 1.12. Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

- 2.1. Комплексы физических упражнений для УГГ
- 2.2. Комплексы упражнений для коррекции осанки
- 2.3. Комплексы упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи)
- 2.4. Комплексы упражнений у гимнастической стенки
- 2.5. Комплексы упражнений для определенных групп мышц

3. Спортивно-оздоровительная деятельность (34 часа)

3.1. Народные игры – 5 часов.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Игры: («Веребочка», «Кавалерия», «Квинта», «Ловушка», «Попади в цель», «Русская

лапта», «Чехарда», «Челнок», «Петушиный бой», «Болото», «Перетягивание воза», «Воробьиный марш», «Вьюнок», «Филин и пташки», «Лисы и куры»).

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

С большим интересом современные учащиеся знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

3.2. Подвижные игры – 11 часов

Игры с бегом (общеразвивающие игры)

Данные 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). Использование простых движений: бега, ловля, прятанье.

Игры: («Салки», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Кошка и мышки», «Волк во рву», «Два Мороза», «Волк и овцы», «Мы - веселые ребята», «Гуси-Лебеди», «Совушка», «Быстро по местам», «Космонавты», «Пятнашки с домом», «Ляпы», «Пустое место», «Чай-чай, выручай!», «К своим флажкам».)

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками (скакалки)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры для формирования правильной осанки

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

3.3. Эстафеты, полоса препятствий - 2 часа.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Полоса препятствий

3.4. Элементы спортивных игр – 16 часов:

элементы волейбола – 8 часа

элементы баскетбола – 8 часов

Овладение элементарными навыками владения мячом, необходимыми для изучения спортивных игр: волейбола, баскетбола.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

«Мяч капитану», «Два мяча», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Быстрая подача», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Эстафета с ведение мяча», «Удар в щит» и др.

Материально-техническое оснащение внеурочной деятельности по предмету:

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Стенка гимнастическая – Г | 15. Мячи волейбольные – Г |
| 2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г | 16. Сетка волейбольная – Д |
| 3. Козел гимнастический – Д | 17. Стойки волейбольные – Д |
| 4. Конь гимнастический – Д | 18. Мячи футбольные – Г |
| 5. Скамейка гимнастическая – Г | 19. Ворота малые - Д |
| 6. Мост гимнастический подкидной – Г | 20. Мяч малый 150гр. – Г |
| 7. Коврик гимнастический – Г | 21. Обручи - Г |
| 8. Гимнастические маты – Г | 22. Аптечка медицинская – Д |
| 9. Мяч малый (теннисный) – К | 23. Спортивный зал – игровой |
| 10. Скакалка гимнастическая – К | 24. Секундомер – Д |
| 11. Палка гимнастическая – Г | 25. Турник - Г |
| 12. Сетка для переноса мячей – Д | 26. Измерительная лента – Г |
| 13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д | 27. Рулетка - Д |
| 14. Мячи баскетбольные – Г | 28. Бруски - Г |
| | 29. Стойки для прыжков – Д |
| | 30. Планка для прыжков - Д |

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы:

1. Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2010 г.
2. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М.

Просвещение.1980

3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

4. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

5. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.

6. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

7. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

8. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2008 г

9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

10. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель,2006 г

11. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной школе Г.Ю. Фокин, Москва «Школьная пресса» 2003 г.

12. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва «Владос» 2004г