

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
Направление «Физкультурно-спортивное»
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающегося: 7 лет**

РАЗРАБОТЧИК:
Требунских Д.В.
учитель физической культуры

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования, авторской программы О.А. Степановой «Подвижные игры» Изд.: Баласс Год: 2012.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цель программы:

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников

Задачи:

- организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности;
- содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи: Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Татарстана. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатом - географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

Место курса « Спортивный и подвижные игры» в учебном плане

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1 классов. Возраст 7 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю на 33 часа, продолжительность занятия 40 минут. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Формы занятий: эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств:** средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Результаты изучения курса «Спортивные и подвижные игры»

В результате освоения программы курса «Спортивные и подвижные игры» формируются **умения**, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

Предметные:

- 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).

Личностные:

- 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

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Планируемые результаты

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Формы подведения итогов реализации программы.

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике

нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

Содержание курса «Спортивные и подвижные игры» 1 классы (33 ч)

I раздел

Основы знаний о народной подвижной игре (2 часа)

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

II раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики(10 часов)

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

III раздел. Подвижные игры с основами акробатики. (10 часов)

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

IV раздел. Игры, сопровождающиеся текстом (10 часов)

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

V раздел. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (11 часов)

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

VI раздел. Игры – забавы (5 часов)

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

VII раздел. Игры – перебежки (5 часов)

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

VIII раздел. Итоговое занятие. Спортивный праздник (2 часа)

Итоговое занятие. Спортивный праздник.

Учебно – методический комплекс
Материально – техническое обеспечение

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
 К – полный комплект (для каждого обучающегося);
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
 П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Закон об образовании в РФ	Д
1.2	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
1.3	Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина	Д
1.4	Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П
3.2	Козел гимнастический	П
3.3	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
3.4	Стенка гимнастическая	П
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3.6	Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
3.8	Палка гимнастическая	К
3.9	Скакалка детская	К
3.10	Мат гимнастический	П
3.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.12	Кегли	К

3.13	Обруч детский	К
3.14	Рулетка измерительная	Д
3.15	Льжи детские (с креплениями и палками)	К
3.16	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.17	Сетка волейбольная	Д
3.18	Аптечка	Д

**Тематическое планирование курса «Подвижные игры»
на 2021-2022 учебный год
1 класс 1 группа**

№	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
Раздел I. Основы знаний о народной подвижной игре (2 часа)			
1	Для чего человеку игры? История возникновения игр	04.09	
2	Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего	11.09	
Раздел II. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4 часа)			
3	Подвижная игра «Лес, озеро, болото»	18.09	
4	Подвижная игра «Перемена мест»	25.09	
5	Подвижная игра «Не оступись»	02.10	
6	Подвижные игры : «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»	09.10	
Раздел III. Подвижные игры с основами акробатики (5 часов)			
7	Подвижная игра «Соревнование скороходов»	23.10	
8	Подвижная игра «Совушка»	06.11	
9	Подвижная игра «Быстрые и ловкие»	13.11	
10	Подвижная игра «Пятнашки с приседаниями»	20.11	
11	Подвижная игра «День и ночь»	27.11	
Раздел IV. Игры, сопровождающиеся текстом (4 часа)			
12	Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	04.12	
13	Подвижная игра «Лошадки»	11.12	
14	Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	18.12	
15	Подвижная игра «Дожди»	25.12	
V раздел. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (6 часов)			
16	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени»	15.01	
17	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени»	22.01	
18	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета»	29.01	
19	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета»	05.02	
20	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «День и ночь»	12.02	
21	Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Попади в ворота»	26.02	
VI раздел. Игры – забавы (5 часов)			
22	Игра - забава «Кошки и мышки»	04.03	
23	Игра - забава «Пятнашки»	11.03	
24	Игра – забава «Пятнашки с мячом»	18.03	
25	Игра – забава «Лошадки»	01.04	
VII раздел. Игры – перебежки (5 часов)			
26	Игра – пробежка "Волк во рву"	08.04	
27	Игра – пробежка «К своим флажкам»	15.04	
28	Игры – пробежки «К своим флажкам», «Пустое место»	22.04	
29	Игра – пробежка «Пустое место»	29.04	
30	Игра «Липкие –пенёчки»	06.05	
31	Игра «Липкие –пенёчки»	13.05	
VIII раздел. Итоговое занятие. Спортивный праздник (2 часа)			
32	Итоговое занятие по теме «Подвижные игры»	20.05	
33	Спортивный праздник	27.05	

Список литературы.

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
4. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

Список литература для родителей и детей:

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения; Детство-Пресс - Москва, 2007. - 416 с.
2. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. - 304 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.