


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №5 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению МО учителей  
начальных классов


Пр. № 1 от «30» августа 2016г.

 /И.А.Куликова/

Проверено:

Заместитель директора

по УВР

 / И.С.Фролова /

Утверждаю:

Пр. № 368 от 01.09.2016г.

Директор МБОУ Школы №5

г.о. Самара

 /Д.В. Окуленко/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**  
**«Подвижные игры»**

**Классы – 1**

**Количество часов - 66**

Составители программы:  
**Василина Людмила Григорьевна,**  
**Селезнева Ольга Валерьевна,**  
**Куликова Ирина Алексеевна,**  
**Седова Анна Владимировна,**  
учителя начальных классов

**Срок реализации: 1 год**

**Приложение к ООП НОО**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы № 5 г.о. Самара.

В условиях современной жизни, в связи с резким снижением двигательной активности обучающихся, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Игра является ведущим видом деятельности детей возраста 7-10 лет, а повышенная двигательная активность - их биологическая потребность. Она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижные игры способствуют всестороннему гармоничному развитию обучающихся, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы обучающихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания обучающихся. Радость движения сочетается с духовным обогащением обучающихся. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

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. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в

разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности обучающихся в рамках федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие укреплению здоровья, приобщение обучающихся к культуре разных народов в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие интереса обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- изучение подвижных игр родного края;
- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

### **Особенности реализации программы**

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Программа рассчитана на 66 часов для обучающихся 1-х классов. (2 раза в неделю)

Основные **формы проведения** занятий по данной программе:

- игры на свежем воздухе (в спортивном зале, рекреации)
- эстафеты, соревнования, конкурсы

Программа включает разные направления

**Организация работы:** групповая.

## **Ожидаемые результаты и способы их определения**

Реализация программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах народов Поволжья, России, мира;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у обучающихся уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Программа «Подвижные игры» направлена на развитие следующих универсальных учебных действий:

### **Познавательные УУД:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умения анализировать игровую ситуацию;
- структурирование знаний (в конце изучения блока).

### **Личностные УУД:**

- уважать историю и культуру всех народов, воспитывать толерантность;
- осознавать свою этническую принадлежность;
- знать основные моральные нормы (справедливое распределение игровых ролей, взаимопомощь, честность, справедливость);
- внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия;
- способность к волевой саморегуляции, мобилизации сил и энергии.

### **Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы; контролировать действия партнёра;
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.

### **Механизм отслеживания результатов:**

- наблюдение
- мониторинг здоровья обучающихся
- проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 класс (66ч)**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-2	Русская народная игра «У медведя во бору»	2
3-4	Русская народная игра «Филин и пташка»	2
5-6	Русская народная игра «Горелки»	2
7-8	Русская народная игра «Кот и мышь»	2
9-10	Русская народная игра «Блуждающий мяч»	2
11-12	Русская народная игра «Зарница»	2
13-14	Игры на развитие восприятия	2
15-16	Упражнения и игры на внимание	2
17-18	Игры на развитие памяти	2
19-20	Игры на развитие воображения	2
21-22	Игры на развитие мышления и речи	<b>2</b>
23-24	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка	2
25-26	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками»	2
27-28	Игры с элементами ОРУ «Море волнуется...»	2
29-30	Игра с мячом «Охотники и утки»	2
31-32	Татарская народная игра «Тимербай»	2
33-34	Татарская народная игра «Скок-перескок»	2
34-35	Татарские народные игры «Продаем горшки»	2
36-37	Татарская народная игра «Серый волк»	2
38-39	Татарская народная игра «Спутанные кони» Удмуртские народные игр.	2

40-41	Мордовская народная игра «Раю-раю»	2
42-43	Мордовская народная игра «Круговой»	2
44-45	Марийская народная игра «Биляша»	2
46-47	Марийская народная игра «Бой петухов»	2
48-49	Чувашская народная игра «Разорви цепь»	2
50-52	Чувашская народная игра « Воробьи и кошка»	2
53-55	Чувашская народная игра « Иголка, нитка, узелок»	3
56-58	Удмуртские народные игры «Догонялки»	3
59-61	Удмуртские народные игры « Водяной»	3
62-64	Весёлые старты	3
65-66	Спортивный праздник	2
	<b>Итого по программе:</b>	<b>66</b>

## Содержание программы

### 1 класс (66 часов)

#### **Игры народов Поволжья**

*Русские народные игры:* «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Заря», «Коршун», «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Кот и Мышь», «Посигутки», «Котлы» («Классы»).

*Башкирские народные игры:* «Стрелок», «Палка-кидалка», «Юрта», «Липкие пеньки».

*Татарские народные игры:* «Тимербай», «Продаем горшки», «Скок-перескок», «Серый волк», «Спутанные кони».

*Мордовские народные игры:* «Раю-раю», «Котёл».

*Марийские народные игры:* «Бой петухов», «Биляша».

*Чувашские народные игры:* «Воробьи и кошка», «Разорви цепь», «Иголка, нитка, узелок».

*Удмуртские народные игры:* «Водяной», «Догонялки».

**Зимние игры** «Скатывание шаров», «Гонки снежных комков», строительные игры из снега, эстафета на санках, «Попади в цель», катание на санках-ледянках с горы, «Царь горы».

**Игры с мячом** «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Горячий мяч», эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Летучий мяч», Мини-футбол, Пионербол.

## **Методическое и материально-техническое обеспечение**

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор обучающихся на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание обучающихся к ее содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить обучающегося, отметив его ловкость, силу, инициативу.

## *Примерная структура занятия*

### Весенне-осенний период

#### Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по технике безопасности.

2. Медленный бег трусцой - 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, упражнения на развитие различных групп мышц.

#### Вторая часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

#### Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

### Зимний период

#### Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по технике безопасности.

#### Вторая часть

1. Зимние народные игры.

2. Катание с горок.

3. Игры и развлечения с использованием санок, коньков, ледянок

#### Третья часть



1. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

***Алгоритм работы с играми:***

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.
6. Рефлексия (причины неудач и побед).

Для реализации программы необходимо следующее **оборудование и спортивный инвентарь:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки.

## Учебно-методическое обеспечение программы

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
2. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности.- М.:Просвещение, 2011г.
3. Елизаров Е.М. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности.-Волгоград: Учитель, 2014г
4. Жуков М. Н. Подвижные игры. - М.: Academia, 2000. - 157 с.
5. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. - М.: Просвещение, 2003.
7. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006.
8. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.