


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

Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>августа</u> 2019 года Руководитель МО <u>Куликова</u> /И.А.Куликова	Проверено: Заместитель директора по ВР <u>Хайрова</u> / Г.К.Хайрова	Утверждаю: Директор МБОУ Школы № 5 <u>Окузевко</u> Д.В. Окузевко Пр. № <u>1</u> от <u>Самара</u> 2019 г. 
---	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
на уровень начального общего образования
1-4 классы

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок

Количество часов: 135

Составители: Куликова Ирина Алексеевна
Седова Елена Николаевна
Селезнёва Ольга Валерьевна
Саргаева Эльвира Никитична
Василина Людмила Григорьевна
Герасимова Мария Александровна
Седова Анна Владимировна
Чубаркина Екатерина Михайловна
Новикова Виктория Юрьевна
учителя начальных классов

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 СОШ № 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 обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 66 часов в год (2 час в неделю), 2, 3, 4 классы – по 34 часа в год (1 час 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)

№	Разделы темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
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	2		
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		
	Итого по программе	66		

Учебно-тематический план

2 класс (34ч)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж	1
2	История возникновения русских народных игр	1
3	Русская народная игра «Третий лишний»	1
4	Русская народная игра «Веревочка»	1
5	Русские народные игры «Третий лишний» и «Веревочка»	1
6	Русская народная игра «Два Мороза»	1
7	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	1
8	Русские народные игры «Два Мороза», «Гуси-лебеди»	1
9	Русская народная игра «Море волнуется...»	1
10	Русская народная игра «Волки и овцы»	1
11	Русские народные игры «Море волнуется» и «Волки и овцы»	1
12	Русская народная игра «Хромая лиса»	1
13	Русская народная игра «Медведь и возжак»	1
14	Русские народные игры «Хромая лошадь» и «Медведь и	1

	вожак»	
15	Славянская игра «Водяной»	1
16	Славянская игра «Дедушка-водяной»	1
17	«Гонки санок», «Попади в цель»	1
18	Эстафета «Быстрые упряжки», «Пройди лабиринт»	1
19	Катание на санках-ледянках	1
20	«Сороконожки», «Царь горы»	1
21	Строительные игры из снега	1
22	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1
23	«Гонки снежных комков»	1
24	Катание на санках-ледянках	1
25	Зимние эстафеты	1
26	ОРУ без предмета	1
27	ОРУ со скакалкой	1
28-29	ОРУ с мячом	1
30	Бег в медленном темпе и с изменением направления	1
31	Ведение мяча на месте и в движении	1
32	Передача и ловля мяча в парах на месте	1
33	Пионербол	1
34	Спортивный праздник	1
	Итого по программе	34

Учебно-тематический план

3 класс (34ч)

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж	1
2	Армянская игра «Земля, вода, огонь»	1
3	Армянская игра «Статуя»	1
4	Белорусская игра «Дед Мороз»	1
5	Белорусская игра «Лес, болото, озеро»	1
6	Украинская игра «Ниточка-кисточка»	1
7	Азербайджанская игра «Вытащи платочек»	1
8	Татарская игра «Маляр и краски»	1
9	Марийская игра «Биля-ша»	1
10	Бурятская народная игра «Волк и ягнята	1
11	Игра народа коми «Лови олений»	1
12	Чувашская игра «Расходитесь»	1
13	Бразильская игра «Больная кошка»	1
14	Бразильская игра «Моя маленькая лодочка»	1
15	Аргентинская игра «Поездка»	1

16	Подвижные игры с бегом	1
17	Подвижные игры с прыжками	1
18	Подвижные игры с метанием	1
19	Весёлые старты	1
20-21	Подвижные игры на развитие равновесия	2
22-23	Подвижные игры с групповыми взаимодействиями	2
23-24	Подвижные игры с мячами	2
25	Эстафета «На помеле»	1
26	Командная игра «Попади в мишень»	1
27-29	Подвижные игры с элементами волейбола	2
30-31	Подвижные игры с элементами баскетбола	3
32-33	Подвижные игры на развитие координации	2
34	Пионербол	1
	Итого по программе	34

**Учебно-тематический план
4 класс (34ч)**

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж	1
2	Командная игра «Борьба с мячом»	1
3	Командная игра «Стой!»	1
4	Командные игры «Борьба с мячом» и «Стой!»	1
5	Командная игра «Пионербол»	1
6	Командная игра «Чемпион»	1
7	Командные игры «Пионербол» и «Чемпион»	1
8	История Олимпийских игр. Олимпийские символы	1
9	Командные игры-эстафеты	1
10	Олимпийская викторина	1
11	Хоккейная викторина	1
12	Футбольная викторина	1
13	Командная игра «Мяч среднему»	1
14	Командная игра «Городок»	1
15	Командные игры «Мяч среднему» и «Городок»	1
16	Командная игра «Эстафеты»	1
17	Эстафета с элементами равновесия	1
18	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
19	Эстафета на полосе препятствий	1
20	Встречная эстафета с бегом	1
21	Большая эстафета по кругу	1
22	Игры с мячом. Пионербол	1
23	Упражнения по владению мячом. Ведение мяча на месте и в движении	1

24	Упражнения по владению мячом. Ведение мяча правой и левой рукой	1
25	Упражнения по владению мячом. Передача и ловля мяча в парах в движении и на месте	1
26	Упражнения по владению мячом. Броски в цель	1
27	Весёлые старты с мячом	1
28	«Сороконожки», «Царь горы»	1
29	Игра «Трудный прыжок»	1
30	Игра «Через скакалку втроём»	1
31	Игра «Ловкий перемах»	1
32	Игра «Меткий футболист»	1
33	Бадминтон	1
34	Весёлые старты	1
	Итого по программе	34

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», «Иголлка, 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.

2 класс (34 часа)

Введение

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. История появления эстафеты. Правила проведения эстафеты. Правила безопасного поведения в местах проведения игр в зимний период.

Проведение эстафет разного вида

Эстафеты с предметами (булавы, мячи, скакалки). Эстафета встречная, круговая, парная.

Игры, упражнения с мячом

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», эстафета «Быстрые упряжки», игра «Пройди лабиринт».

Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета

Общеразвивающие упражнения без предмета, со скакалкой, с мячом, бег в медленном темпе и с изменением направления, ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча в парах на месте, игра «Пионербол».

3 класс (34 часа)

Введение

Правила техники безопасности в местах проведения подвижных игр (в том числе и в зимний период).

Подвижные игры с бегом

Развитие скоростных способностей: «Белые медведи», «Найди своё место», «К своим флажкам», «Вокруг домика хожу».

Развитие ловкости: «Волк во рву», «Два Мороза», «Салка, дай руку».

Развитие быстроты: «Встречные перебежки», «Караси и щуки».

Подвижные игры с прыжками Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок,скок», «Рыбак и рыбки», «Прыгай выше и дружнее», «Лягушки и цапли», «День, ночь».

Подвижные игры с метанием

Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Метание в летящий мяч», «Метание в корзину»

Подвижные игры на закрепление строевых упражнений

Игры «Смена мест», «Стой спокойно», «Караси и щуки».

Подвижные игры на развитие равновесия

Игры «Бой петухов», «Пройди и не задень», «Выведи из равновесия».

Подвижные игры с групповыми взаимодействиями

Игры «Наперегонки парами», «Бег сороконожек», «Ловушки с мячом».

Подвижные игры с элементами волейбола

Игры «Успей поймать», «Мяч над верёвкой», «Волейбол с воздушными шарами».

Подвижные игры с элементами баскетбола

Игры «За мячом», «Мяч об пол», «Передай мяч».

Подвижные игры на развитие координации

Игры «Космонавты», «Выше ноги от земли», «Салка, дай руку».

4 класс (34 часа)

Введение

Правила техники безопасности в местах проведения подвижных игр.

Игры – эстафеты

Эстафеты с элементами равновесия, лазаньем, прохождением полосы препятствий. Зимние эстафеты «Быстрые упряжи», «Пройди лабиринт».

Упражнения с мячом

Упражнения по владению мячом: ведение мяча на месте и в движении, правой и левой рукой, передача и ловля мяча в парах в движении и на месте, броски в цель.

Командная игра «Пионербол»

Весёлые старты, спортивные праздники

Весёлые старты с мячом, «Зимние забавы»

Игры-аттракционы «Трудный прыжок», «Через скакалку втроём», «Ловкий перемах», «Жмурки-носильщики», «Меткий футболист». **Бадминтон**

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, 2014г.
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.

