

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию Усольского муниципального района
МБОУ "Буретская СОШ "

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Каушева Т.В.
Протокол №10 от «28»
июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



МБОУ
«Буретская СОШ»
Ирина Е.В.
Приказ № 272 от «28»
июня 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Движение – это жизнь»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 1-4 классов

Уровень образования: начальное
Параллель: 1-4 классы

Разработчик:
учитель физической культуры
Константинов В.Б.

д. Буреть 2024 г

Пояснительная записка

При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья в целом, существенную роль играет двигательная активность.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. За игрой ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с физических упражнений и ознакомлением основных элементов игры.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

При комплектовании группы учитываются возрастные особенности обучающихся, группа здоровья, предусмотрено деление группы обучающихся на подгруппы, а также индивидуальная работа с обучающимися.

Рабочая программа «Подвижные игры» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития обучающихся от 6 до 11 лет.

Рабочая программа «Подвижные игры» представлена направлениями: **игры народов мира**, в том числе **русские народные**, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки, **подвижные, спортивные игры и эстафеты**.

Цель программы: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;

оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
развивать умение ориентироваться в пространстве;

Формы и методы обучения и воспитания

Основной формой организации учебной деятельности в рамках реализации рабочей программы «Подвижные игры» является занятие, содержащее следующие этапы:

организационную часть,
сообщение новых
знаний,

закрепление материала, подвижная игра ,
консультации групповые и
индивидуальные, итоговый контроль.

Формами организации учебных занятий в рамках реализации рабочей программы «Подвижные игры» так же являются:

тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);

обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);

занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке, в поле, в лесу); На учебных занятиях используются в сочетании различные **методы** обучения и

воспитания:

по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства».

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на четыре года обучения. Программа рассчитана на 135 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе начальной школы. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ✓ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ планирование общей цели и пути её достижения;
- ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ конструктивное разрешение конфликтов;
- ✓ осуществление взаимного контроля;
- ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитие психических и нравственных качеств;
- ✓ повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

1. Основы знаний.

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

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

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

3. Подвижные игры с основами акробатики.

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», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.

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».

5. Игры, сопровождающиеся текстом.

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».

6. Игры – забавы.

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).

7. Игры – перебежки.

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

2 класс

1. Бессюжетные 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).

Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра»,

«Донести рыбку», «Черепаша-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. 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. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4. Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

3 класс

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Ганцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

4 класс

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

3. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Игры, в которые мы играем.	1
2	Считалки, которые мы используем для игр.	1
3	Считалки, которые мы используем для игр.	1

4	Разучивание считалок. Игра «Паук и мухи»	1
5	Игра «Лес, озеро, болото»	1
6	Игра «Соревнование скороходов»	1
7	Игра «Быстрые и ловкие»	1
8	Игра «Пятнашки с приседанием»	1
9	Игра «День и ночь»	1
10	Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	1
11	Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	1
12	Игра «Спортивные эстафеты»	1
13	Игра «Охотники и олени»	1
14	Игра «Лес, озеро, болото»	1
15	Игра «День и ночь»	1
16	Игра «Попади в ворота»	1
17	Игра «По ровненькой дорожке»	1
18	Эстафеты «Мы – веселые ребята»	1
19	Эстафеты «Мы – веселые ребята»	1
20	Игра: «Кошки и мышки»	1
21	Игра «Путаница»	1
22	Игра «По ровненькой дорожке»	1
23	Разновидности игр «Пятнашки»	1
24	Игра «Пятнашки с мячом»	1
25	Комплекс утренней гимнастики.	1
26	Игра «Попади в цель»	1
27	Игра "Волк во рву"	1
28	Спортивные эстафеты.	1
29	Спортивные эстафеты	1
30	Игра "К своим флажкам"	1
31	Игра «Не оступись»	1
32	«Перемена мест»	1
33	Повторение. Фестиваль подвижных игр	1

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения при проведении игр. Игра «Вороны и воробьи»	1
2	Игра «Ловушки»	1
3	Игра «Паровозик»	1
4	Игра «Белые медведи»	1
5	Игра «На одной ноге»	1
6	Игра «Петушинный бой»	1
7	Игра «Веселый бег»	1
8	Игра «Попади в след»	1
9	Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на тигра»	1
10	Игра «Землемеры»	1
11	Игра «Донести рыбку»	1
12	Игра «Черепаша-путешественница»	1
13	Игра «Собери орехи»	1
14	Игра «Черепаша-путешественница»	1

15	Игра «Повяжу я шелковый платочек»	1
16	Игра «Краски»	1
17	Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	1
18	Игра «Попади в цель»	1
19	Игра «Сильный бросок»	1
20	Игра «Пролезь сквозь мешок»	1
21	Игра «Стадо»	1
22	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	1
23	Игры с мячом. «Увернись от мяча»	1
24	Игра «Волк и ягнята»	1
25	Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	1
26	Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	1
27	Игра «Два мороза»	1
28	Игра «Большой мяч»	1
29	Игра «Прятки»	1
30	Игра «Перехватчики»	1
31	Игра «Шлепанки»	1
32	Игра «Мельница»	1
33	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
34	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	1
2	Игра «Горячая картошка»	1
3	Игра «Квадрат»	1
4	Игра «Собачка»	1
5	Игра «Кто дальше бросит»	1
6	Игра «Быстрее к цели»	1
7	Игра «Разрывные цепи»	1
8	Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	1
9	Игра «Салки»	1
10	Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1
11	Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1
12	Игра «Зайцы в огороде»	1
13	Игра «Лисы и куры»	1
14	Игра «Слон»	1
15	Игра «Вышибалы»	1
16	Игра «Гуси - лебеди»	1
17	Игра «Соревнования тачек»	1
18	Игра «Вызов»	1
19	Игра «Успей занять место»	1
20	Игра «Приглашение»	1
21	Игра «Мышеловка»	1
22	Игра «Иголлка, нитка, узел»	1
23	Игра «Ледяная дорожка»	1

24	Игра «Игровые упражнения по заданию»	1
25	Игра «Танцевальные движения»	1
26	Игра «Гномики в домики»	1
27	Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	1
28	Игра «Картошка в ложке»	1
29	Игра «Тягач»	1
30	Игра «Верхом на клюшке»	1
31	Игра «Бег в мешке»	1
32	Игра «Кзаки - разбойники»	1
33	Игра «Сороконожка»	1
34	Игра «Чья команда ловчее»	1

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	1
2	Игра «Отгадай, чей голосок?»	1
3	Игра «Цветы»	1
4	Игра «Космонавты»	1
5	Игра «Пустое место»	1
6	Игра «Падающая палка»	1
7	Игра «Два мороза»	1
8	Игра «Прыгающие воробушки»	1
9	Игра «Третий лишний»	1
10	Игра «Бездомный заяц»	1
11	Игра «Прыжок за прыжком»	1
12	Игра «Кросс с мячом»	1
13	Игра «Мячом в корзину»	1
14	Игра «Не давай мяч водящему»	1
15	Игра «Подвижная цель»	1
16	Игра «У медведя во бору»	1
17	Разновидности игр с мячом.	1
18	Игра «Мяч соседу»	1
19	Игра «Мяч среднему»	1
20	Игра «Школа мяча»	1
21	Игра «С двумя мячами навстречу»	1
22	Игра «Охотники»	1
23	Игра «Защити башню»	1
24	Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	1
25	Игра «Цвет»	1
26	Игра «Не наступи на снежный ком»	1
27	Игра «Салка и мяч»	1
28	Игра «Защитой товарища»	1
29	Игра «Тяни-толкай»	1
30	Игра «Дай руку»	1
31	Игра «Бездомный заяц»	1
32	Игра «Повтори-ка»	1
33	Игра «Эстафеты-поезда»	1
34	Игра «Эстафета – чехарда».	1