

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СШ № 52

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Е.В. Быкова

протокол № 1 от «25»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Е.В. Смирнова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.В. Сазоненко

приказ № 179 от «28» августа
2023 г.



**Программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Спортивно-оздоровительного направления
Для обучающихся 1 классов**

Архангельск
2023-2024 г.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;
- Планируемых результатов начального общего образования;
- Календарного учебного графика.

Программа по курсу внеурочной деятельности включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы.

В тематическом планировании темы по всем разделам содержания.

Общая характеристика программы курса

Актуальность Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения подвижными играми, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься подвижными играми; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Подвижные игры - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствует умственному развитию детей, развитию координации движений, ловкости, меткости. Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Они доступны и интересны. В них нет четко установленных правил, точного числа играющих. Большое место подвижные игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Великое значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти же качества у детей развиваются в комплексе. Эстафеты, как и подвижные игры, относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей. Эстафеты сродни спортивным соревнованиям. Они эмоциональны, но

требуют строго соблюдать установленные правила дисциплинируют детей, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества.

Игры - это и развлечение, и подготовка к занятиям спортом и повседневным трудом. Игры помогают тренировать мышцы. В играх развивается красота тела. Играя, дети учатся быть честными и смелыми. Они делают вместе одно общее дело и начинают лучше и быстрее понимать друг друга. Подвижные игры удовлетворяют способности растущего организма в движении, способствуют физическому и умственному развитию детей. Подборка разновозрастных подвижных игр направлена на развитие гибкости, ловкости, на координацию движения, выносливости, быстроты, силы.

Программа по может рассматриваться как ступень к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель изучения курса

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать при организации досуга.

Задачи секции: Подвижные игры

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально- чувственную сферу.

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

- снижать негативные последствия учебной нагрузки.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» позволяет реализовать межпредметные связи с учебным предметом «Физическая культура», «Окружающий мир».

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию физических и социокультурных потребностей обучающихся.

Программа курса составлена из расчёта 33 учебных часа — 1 час в неделю.

Срок реализации программы — 1 год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения:

Гражданско-патриотического воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Духовно-нравственного воспитания:

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Эстетического воспитания:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Трудового воспитания:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Экологического воспитания:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Ценности научного познания:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- находить ошибки при выполнении игры и найти способы их исправления.
- сотрудничать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- понимать роль игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- понимать жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- организовать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение (1 час)

Предметом обучения подвижных игр в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила техники безопасности на занятиях проводится перед каждым занятием в течение 5-10 минут.

Подвижные игры без применения спортивных снарядов (8 часов)

«Подвижные игры без применения спортивных снарядов»

ТБ на подвижные игры Подвижные игры «Пятнашки».

Игра «Пустое место» (развитие внимания, ловкости), игра «К своим флажкам» (развитие внимания, быстроты)

Игра «Прыгающие воробушки» (развитие прыгучести), игра «Защита укреплений» (развитие ловкости)

Игра «Третий лишний» (развитие ловкости и быстроты), игра «Салки с вырубкой» (развитие быстроты и внимания)

Игра «Рыбаки и рыбки» (развитие прыгучести и ловкости), игра «День и ночь» (развитие ловкости, внимания)

Игра «Запрещенное движение» (развитие внимания), игра «Фигуры» (развитие координации)

Игра «Светофор» (развитие ловкости, координации), игра «Змейка» (развитие ловкости и быстроты)

Игра «Ветер, дождь, гром, молния» (развитие ловкости, координации), Игра «Слушай сигнал» (развитие внимания, координации)

Подвижные игры с применением спортивных снарядов (8 часов)

В подвижных играх используются: гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, набивные мячи (1 кг.) Во время игры применяются следующие предмет: волейбольные и баскетбольные мячи, конусы, скакалки, гимнастические палки, клюшки, кубики, обручи. Игра «Попади в обруч». Игра «Передал – садись» (развитие ловкости, координации). Игра «Мяч среднему» (развитие координации движений, ловкости). Игра «Мяч соседу», развитие ловкости, координации движений. Игра «Передача мяча в колоннах», развитие ловкости. Игра «Мяч в корзину», развитие координации, точности бросков. Игра «Гонка мяча по кругу» на внимание и ловкость. Игра «Кто дальше бросит», сила, ловкость, координация.

Подвижные игры народов мира (7 часов)

Подвижные игры народов мира. Игра «Золотые ворота» (развитие быстроты, ловкости). Игра «Поймай рыбку» развитие быстроты, ловкости. Игра «Горячее место» развитие скорости, ловкости, координации. Игра «Бой петухов» развитие силы, ловкости. Игра «Краски» взаимодействие в команде, внимание. Игра «Гуси лебеди» развитие

быстроты, ловкости. Игра «Салки» развитие скорости, быстроты, ловкости. Игра «Казачьи разбойники» развитие быстроты, ловкости. Лапта. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол, крикет, песапалло в Финляндии, ойна в Румынии и другие. Игра «Колечко – колечко» развитие координации. Игра «Вышибалы» развитие быстроты, ловкости. Игра «Классики» развитие ловкости, точности бросков. Игра «Съедобное несъедобное», развитие ловкости, внимания. Игра «Резиночка» развитие прыгучести, ловкости. Игра «Медвежонок» развитие быстроты, ловкости. Игра «Кошки мышки» развитие ловкости, быстроты, скорости. Игра «Горячий картофель» развитие ловкости движений. Игра «Охотники утки» развитие быстроты, ловкости. Игра «Чехарда» развитие прыгучести, ловкости. Игра «Волк во рву» развитие быстроты, ловкости, скорости. Игра «Репка» развитие силы, ловкости, координации.

Подвижные игры и эстафеты (9 часов)

Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание деятельности	Виды деятельности
1.	Введение	Правила техники безопасности	Раскрывает смысл изучаемых правил
2.	«Подвижные игры без применения спортивных снарядов» (8 часов) ТБ на подвижные игры Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картошки».	Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картошки».	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность при спортивного инвентаря
3	Игра «Пустое место», игра «К своим флажкам»	Игра «Пустое место», игра «К своим флажкам»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые

			действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет и анализирует игровую деятельность при спортивного инвентаря
4	Игра «Прыгающие воробушки», игра «Защита укреплений»	Игра «Прыгающие воробушки», игра «Защита укреплений»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность при использовании спортивного инвентаря
5	Игра «Третий лишний», игра «Салки с выручкой»	Игра «Третий лишний», игра «Салки с выручкой»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов.
6	Игра «Рыбаки и рыбки», игра «День и ночь»	Игра «Рыбаки и рыбки», игра «День и ночь»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность при использовании спортивного инвентаря
7	Игра «Запрещенное движение», игра «Фигуры»	Игра «Запрещенное движение», игра «Фигуры»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет

			игровую деятельность при использовании спортивного инвентаря
8	Игра «Светофор», игра «Змейка»	Игра «Светофор», игра «Змейка»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность при использовании спортивного инвентаря
9.	Игра «Ветер, дождь, гром, молния», игра «Слушай сигнал»	Игра «Ветер, дождь, гром, молния», игра «Слушай сигнал»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
10.	«Подвижные игры с применением спортивных снарядов» (8 часов) Игра «Попади в обруч»	Игра «Попади в обруч»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
11.	Игра «Передал – садись»	Игра «Передал – садись» (развитие ловкости, координации)	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Осуществляет игровую деятельность
12.	Игра «Мяч среднему»	Игра «Мяч среднему» (развитие координации движений, ловкости)	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность

13.	Игра «Мяч соседу»	Игра «Мяч соседу», развитие ловкости, координации движений	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
14.	Игра «Передача»	Игра «Передача мяча в колоннах», развитие ловкости	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
15.	Игра «Мяч в корзину»	Игра «Мяч в корзину», развитие координации, точности бросков	Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
16.	Игра «Гонка мяча по кругу»	Игра «Гонка мяча по кругу» на внимание и ловкость	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
17.	Игра «Кто дальше бросит»	Игра «Кто дальше бросит», сила, ловкость, координация	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
18.	Подвижные игры народов мира (7 часов) Игра «Золотые ворота». Игра «Поймай рыбку»	Игра «Золотые ворота». Игра «Поймай рыбку»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия,

			необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
19.	Игра «Горячее место». Игра «Бой петухов»	Игра «Горячее место». Игра «Бой петухов»	Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
20.	Игра «Краски». Игра «Гуси лебеди»	Игра «Краски». Игра «Гуси лебеди»	Осуществляет игровую деятельность Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов.
21.	Игра «Салки». Игра «Казак-разбойники».	Игра «Салки». Игра «Казак-разбойники».	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
22.	Игра «Колечко». Игра «Классики».	Игра «Колечко». Игра «Классики».	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
23.	Игра «Медвежонок». Игра «Кошки-мышки»	Игра «Медвежонок». Игра «Кошки-мышки»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет

			игровую деятельность
24.	Игра «Охотники утки». Игра «Горячий картофель»	Игра «Охотники утки». Игра «Горячий картофель»	Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
25.	Подвижные игры и эстафеты (9 часов) Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Мяч капитану»	Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Мяч капитану»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия. Осуществляет игровую деятельность
26.	Эстафета с элементами баскетбола. Игра «Вытолкни из круга»	Эстафета с элементами баскетбола. Игра «Вытолкни из круга»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
27.	Эстафета с палками и прыжками. Игра «Бой петухов»	Эстафета с палками и прыжками. Игра «Бой петухов»	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
28.	Эстафета с элементами волейбола	Эстафета с элементами волейбола	Раскрывает смысл изучаемых правил игры Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов.
29.	Эстафета с элементами флорбола	Эстафета с элементами флорбола	Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
30.	Игра «Подвижная цель»	Игра «Подвижная цель»	Раскрывает смысл изучаемых правил

			игры Выполняет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
31.	Встречная и круговая эстафета	Встречная и круговая эстафета	Раскрывает смысл изучаемых правил игры
32.	Игра		Определяет игровые действия, необходимые для осуществления игровых процессов. Осуществляет игровую деятельность
33	Подведение итогов		Анализирует игровые действия

Форма организации – секция.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая деятельность.

Виды деятельности на занятиях - рассказ, беседа, игра, эстафета, выполнение практических заданий, анализ и объяснение проблемных ситуаций.

Каталог образовательных ресурсов-интернет:

Федеральные образовательные ресурсы;

- Региональные образовательные ресурсы;
- Образовательная пресса;
- Конференции, выставки, конкурсы, олимпиады;
- Инструментальные программные средства;
- Энциклопедии, словари, справочники, каталоги;
- Ресурсы для дистанционных форм обучения;
- Ресурсы по предметам образовательной программы.