

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

«Согласовано»
Зам директора по ВР
МБОУ-СОШ р.п.Советское

(О.В. Березина)
«30» 08.2022г.

«Утверждено»
Директор МБОУ-СОШ
р.п.Советское

(М.В.Исаева)
Приказ № 269 от
«31»08. 2022г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Руководитель Додонова В.А.
(Срок реализации – 1 год)**

2022 – 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения; основной образовательной программой начального общего образования МБОУ- СОШ р.п. Советское; «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность» П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова, Просвещение, 2011

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение; проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. 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. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Особенности программы

Программа рассчитана на четыре класса. В первом классе программа называется «Русские народные игры». Во втором классе - «Народные игры». В третьем классе - «Игры народов мира». В четвертом классе - «Спортивные игры». Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Предлагаемая рабочая программа знакомит учащихся с играми русского народа, народов России, народов мира, спортивными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народа. Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него

Место кружка в плане школы

Кружок входит во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей. Программа «Подвижные игры» имеет общий объем 138ч. и проходит в четыре этапа: I этап – 1 класс. Соответственно: 1 класс – 33 часа.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I год обучения – 1 класс

№ п/п	Т Е М А	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Т. Б. во время подвижных игр.	1	0,5	0,5	
2.	Игра «У медведя во бору»	1	0,5	0,5	
3.	Игра «Салки»	1	0,5	0,5	
4.	Осенины - русские народные празднества	1	0,5	0,5	
5.	Игра «Зайцы в огороде»	1	0,5	0,5	
6.	Разучивание считалок Игра «Кошки-мышки»	1	0,5	0,5	
7.	Игра «Салки с мячом»	1	0,5	0,5	
8.	Старорусские обряды ноября. Игра «Кто сильнее»	1	0,5	0,5	
9.	Ролевые и сюжетные игры. Игра «Красная шапочка»	1	0,5	0,5	
10.	Игра «Пчелки»	1	0,5	0,5	
11.	Игра «Дети и медведи»	1	0,5	0,5	
12.	Игра «День и ночь»	1	0,5	0,5	
13.	Игра «Совушка»	1	0,5	0,5	
14.	Игра «Теремок»	1	0,5	0,5	
15.	Заклички. Игра «Жмурки»	1	0,5	0,5	
16.	Игра «Нитка, иголка, узелок»	1	0,5	0,5	
17.	Именинные дни. Игра. «Кот проснулся»	1	0,5	0,5	
18.	Игра «Пятнашки»	1	0,5	0,5	
19.	Игра «Гуси-лебеди»	1	0,5	0,5	
20.	Обряд вязания узлов на счастье. Игра «Зайцы, сторож и жучка»	1	0,5	0,5	
21.	Игра «Салочки-колдунчики»	1	0,5	0,5	
22.	Традиции русского народа. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	0,5	0,5	
23.	Игра «Беги»	1	0,5	0,5	
24.	Весенние игры и состязания. Игра «Цепи-кованы»	1	0,5	0,5	
25.	Игра «Волк во рву»	1	0,5	0,5	
26.	Игра «Колечко»	1	0,5	0,5	
27.	Игра «Ловишки»	1	0,5	0,5	
28.	Хороводы и хороводные игры Руси. Игра «Ручеек»	1	0,5	0,5	
29.	Игра «Совушка»	1	0,5	0,5	
30.	Весенние заклички. Игра «Петухи»	1	0,5	0,5	
31.	Игра «Два Мороза»	1	0,5	0,5	
32.	Ярилины игрища на Руси.	1	0,5	0,5	
33.	День любимых игр.	1	0,5	0,5	
Итого		33	16,5	16,5	

Содержание программы

1 класс. Русские народные игры – 33 часа

Т. Б. во время подвижных игр. «У медведя во бору», «Салки». Осенины - русские народные празднества. «Зайцы в огороде». Разучивание считалок. «Кошки-мышки». «Салки с мячом». Старорусские обряды ноября. «Кто сильнее». Ролевые и сюжетные игры. «Красная шапочка». «Пчелки». «Дети и медведи». «День и ночь». «Совушка». «День и ночь». «Теремок». Заклички. «Жмурки». «Нитка, иглолка, узелок». Именинные дни. «Кот проснулся». «Пятнашки». «Гуси-лебеди». Обряд вязания узлов на счастье. «Зайцы, сторож и жучка». «Ловишки». «Салочки-колдунчики». «Колечко». Традиции русского народа. «Рыбаки и рыбки». «Беги». Весенние игры и состязания. «Совушка». «Цепи-кованы». «Волк во рву». Хороводы и хороводные игры Руси. «Ручеек». Весенние заклички. «Петухи». «Два Мороза». Ярилины игрища на Руси.

Планируемые результаты

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Оценка планируемых результатов

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Литература:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
- 2.Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- 3.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
- 4.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- 5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
- 6.Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе /Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
- 7.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989.
- 8.Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 9.Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2009
- 10.Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2003 г.
- 11.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.