

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация муниципального района "Жиздринский район"

МКОУ "Коренёвская ООШ"

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Ответственный по ВР Лихоманова О.П.  30.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ «Коренёвская ООШ» М.С. Рябова  Приказ № 38 от 30.08.2023</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Уровень обучения: основное общее образование

Класс: 1-4

Учитель: Чуксин Владимир Владимирович

Учебный год: 2023 - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка»,«Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:

Иметь представление о двигательном режиме;

Знать:

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Содержание курса внеурочной деятельности

Выполнения программы рассчитано на 1 год обучения, каждую неделю

Всего 34 часа

Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час). Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4 часа). Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фогуры», « Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний». Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры « У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи». Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место». Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», « Гуси-лебеди».

Игры с мячом (5 часов). История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «подвижная цель», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», « Передал-садись», «Перестрелка».

Игры с прыжками (со скакалкой) (5 часов). Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушьи бои». Игра «Кенгуру». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушка и цапля». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формировании правильной осанки) (3 часа). Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра « Кто быстрее встанет в круг». Комплекс

упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает».

Народные игры (6 часов). Народные игры- основы игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба», игра «Чижик», игра «Золотые ворота», игра «Чехарда».

Зимние забавы (5 часов). Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров», игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП. Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепашки». Комплекс упражнений на развитие скорости.

Эстафеты (5 часа). Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

Тематическое планирование 1-4 класс

№ п\п	№	тема	Содержание урока	По плану	По факту
1		Мир движений	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья		
2		Красивая осанка	формирование правильной осанки и развитие навыков бега		
3		Учись быстроте и ловкости	развитие ловкости; воспитание чувства ритма		
4		Сила нужна каждому	развитие силы и ловкости		
5		Ловкий. Гибкий	развитие гибкости и ловкости		
6		Весёлая скакалка	развитие ловкости и внимания		
7		Сила нужна каждому	развитие выносливости и силы		
8		Развитие быстроты	развитие быстроты		
9		Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости		
10		Скакалочка - выручалочка	развитие силы		
11		Ловкая и коварная гимнастическая палка	развитие быстроты и ловкости		
12		Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	развитие силы и ловкости		
13		Выбираем бег	развитие скоростных		

			качеств, ловкости		
14		Метко в цель	развитие меткости и координации движений		
15		Путешествие по островам	развитие меткости и координации движений		
16		Развиваем точность движений	развитие глазомера и точности движений		
17		Горка зовёт	развитие физических качеств выносливости и ловкости		
18		Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости		
19		Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости		
20		Штурм высоты	развитие выносливости и быстроты		
21		Снежные фигуры	развитие выносливости и ловкости		
22		Закрепление. Игры на свежем воздухе	развитие выносливости и ловкости		
23		Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости		
24		Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости		
25		Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств		
26		Удивительная пальчиковая гимнастика	развитие ловкости и быстроты		
27		Развитие скоростных качеств	развитие скоростных качеств и меткости		
28		Развитие выносливости	развитие выносливости, быстроты и реакции		
29		Развитие реакции	развитие быстроты, скорости, реакции		
30		«Удочка»	развитие быстроты и выносливости		
31		Прыжок за прыжком	развитие быстроты, ловкости, выносливости		
32		Мир движений и здоровья	развитие скоростных качеств, ловкости		
33 34		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	развитие ловкости и быстроты		

