

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Школа № 93" городского округа Самара

МБОУ Школа № 93 г.о. Самара

Подписан: Гончарова Елена Петровна
DN: C=RU, S=Самарская область,
T=Заместитель директора, OU=
Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное
Учреждение "Школа № 93"
Городского округа Самара,
СНИПС=0119657556,
ИНН=03190855011,
E=olga.martina@internet.ru, G=Елена
Петровна, SN=Гончарова,
CN=Гончарова Елена Петровна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Место подписания: место подписания
Дата: 2023.11.17 12:19:05+04'00'

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УР


А. В. Андрианова

Пр. № 245-од от «01» 09
2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР


О. А. Алябьева

Пр. № 245-од от «01» 09
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по УР


Е. П. Гончарова

Пр. № 245-од от «01» 09
2023 г.



Программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное

Форма – секция

Класс 1-4

г. Самара, 2023

Пояснительная записка

При составлении данной рабочей программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Актуальность данной программы заключается в том, что участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни учащихся, заинтересованного уважительного отношения к культуре родной страны, донесение до учащихся национального колорита обычаев народов России с помощью игр.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, 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.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 4 часа в неделю. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного плана МБОУ Школы №93. (136 ч)

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 5%.

Результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: беседы о ЗОЖ, олимпиады, игры, экскурсии, занятия спортом, участие в оздоровительных процедурах.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: оздоровительные акции, школьные спортивные турниры.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

• регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;

• участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: детские исследовательские проекты, внешкольные акции, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа - формы, направленные на получение основной информации в процессе рассуждений и доказательств;
- Наглядные: демонстрация, иллюстрация, видеометод - формы усвоения учебного материала, связанные с применяемыми наглядными пособиями и техническими средствами;
- Практические: комментированные упражнения, практические упражнения – формы овладения материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий, соревнований, практических работ.

Методы по характеру мыслительной и познавательной активности:

- Проблемно-поисковые - организация обучения путем самостоятельного добывания знаний в процессе решения учебных проблем, развития творческого мышления и познавательной активности детей;

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- практические занятия
- беседы
- игровые программы
- соревнования
- зачетные занятия

Содержание

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	Во время занятий
2.	Строевые упражнения	Во время занятий
3.	Общефизическая подготовка	Во время занятий
4.	Подвижные игры	136
	Всего:	136

Тематическое планирование

1класс

2 часа в неделю – 66ч.

№ п/п	Тема	Общее количество	Теоретические занятия	Практические
-------	------	------------------	-----------------------	--------------

		часов	(кол-во часов)	занятия) (кол-во часов)
1	Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Русская народная игра «У медведя во бору»	1	1	
2	«Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. Русская народная игра «Филин и пташка».	1	1	
3	Подвижные игры. Русская народная игра «Горелки».	1		
4	«Твой новый режим дня», составление режима дня.	1		
5	Русская народная игра «Кот и мышь».	1		
6	«Красота осенней природы». Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1		
7	Подвижные игры на свежем воздухе. Русская народная игра «Зарница».	1		
8	«В гости к берёзкам».	1		
9	Подготовка к внеклассному мероприятию.	1	1	
10	Знакомство с правилами гигиены. «Волшебница Гигиена»	1		
11	«Уроки осторожности». Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров».	1	1	
12	Шашки, шахматы	1		
13	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
14	«Сменная обувь. Зачем она?» Игры на внимание	1	1	
15	Подарки осени.	1		
16	Игры на внимание. «Осторожно - тонкий лёд!»	1		
17	Инструктаж по ТБ во время каникул. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	1	
18	Весёлые старты со скакалкой.	1		
19	«Учимся не болеть». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз»	1		
20	Игра с мячом «Охотники и утки».	1		
21	Игры «Баба Яга», «Три характера». «Осторожно - гололёд!»	1		
22	Весёлые старты с мячом. Подготовка к внеклассному мероприятию .	1		
23	«Советы Айболита»	1	1	
24	Строим снежную крепость	1		
25	«Осторожно - Мороз!» Игра с прыжками «Попрыгунчики- воробушки».	1		
26	Катание на санках. Игра в снежки.	1		
27	Игры на свежем воздухе «Два Деда	1		

	Мороза», «Метко в цель». «Польза и вред воды»			
28	Лепка и оформление снежных фигур.	1		
29	Эстафета на санках.	1		
30	Здравствуй, гостя Зима!	1		
31	Игры на свежем воздухе. Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Совушка». Игра «Удочка».	1		
32	«Грипп и другие инфекции, как с ними бороться». Игра «Перемена мест»	1		
33	Катание на санках. Игра в снежки.	1		
34	В гостях у Мойдодыра	1		
35	Здоровое питание. Примерное меню на день.	1		
36	Готовимся к эстафете на санках.	1		
37	Динамическая прогулка	1		
38	Подвижные игры. Игра «Салки с мячом».	1		
39	«Внимание дорога!»	1		
40	Соревнования на санках и лыжах	1		
41	Основы закаливания	1		
42	«Наступает весна. Как ваше здоровье?» Игра «Прыгай через ров»	1		
43	Динамическая прогулка	1		
44	Эстафеты со спортивным инвентарем	1		
45	Динамическая прогулка	1		
46	Подвижные игры в помещении	1		
47	Разнообразные игры на свежем воздухе.	1		
48	Динамическая прогулка.	1		
49	Несчастные случаи. Первая помощь.	1		
50	«Как стать космонавтом?» «Инопланетяне».	1		
51	Футбол	1		
52	«Правильное питание – залог здоровья»	1		
53	Динамическая прогулка	1		
54	Баскетбол.	1		
55	Глаза главные помощники.	1		
56	Эстафеты	1		
57	Подвижные игры	1		
58	Эстафеты с мячом	1		
59	Папа, мама, я - спортивная семья.	1		
60	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	1		
61 -62	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Игра «Прыгай через ров»	1	1	
63 - 64	Динамическая прогулка.	1		
65 - 66	Игры на свежем воздухе.	1		
	Итого	66ч	8	

2класс
2 часа в неделю – 68ч.

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)
<u>1 четверть</u> Подвижные игры. Дыхательная гимнастика				
1.	Дыхательная гимнастика: упражнения для овладения полным дыханием. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	1	
2.	Дыхательная гимнастика: упражнения для развития носового дыхания. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	1	
3.	Дыхательная гимнастика: упражнения для овладения полным дыханием. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2		
4.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2		
5.	Гимнастика для глаз. Игра: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2	1	
6.	Гимнастика для глаз. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	2		
7.	Пластическая и суставная гимнастика. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».	2		
8.	ОРУ с гимнастической палкой. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	2		
9.	ОРУ с гимнастической палкой. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	2		
<u>2 четверть.</u> Подвижные игры. Пластическая и суставная гимнастика				
10.	Пластическая и суставная гимнастика. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2	1	
11.	Пластическая и суставная гимнастика. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2		
12.	Пластическая и суставная гимнастика.	2		

	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
13.	Пластическая и суставная гимнастика. Игра: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2		
14.	ОРУ со скалкой. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2		
15.	Пластическая и суставная гимнастика. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2		
16.	Пластическая и суставная гимнастика. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2		
<u>3 четверть</u> Подвижные игры. Гимнастика, формирующая осанку. Гимнастика, укрепляющая стопу				
17.	Гимнастика, формирующая осанку. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2	1	
18.	Гимнастика, укрепляющая стопу. Игра: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2	1	
19.	Гимнастика, формирующая осанку. Игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2		
20.	Гимнастика, укрепляющая стопу. Игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2		
21.	Гимнастика, формирующая осанку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2		
22.	Гимнастика, укрепляющая стопу. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	2		
23.	Гимнастика, формирующая осанку. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2		
24.	Соревнования на лыжах.	2		
25.	Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	2		
26.	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».	2		
<u>4 четверть.</u> Народные игры. Гимнастика для глаз.				
27.	Гимнастика для глаз. Игры: «Поезд» Аргентина, «Больная кошка» Бразилия	2	1	
28.	ОРУ в движении. Игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров»	2		

29.	Гимнастика для глаз . Игры: «Хромая уточка» Украина, «лови мешок» игра индейцев	2		
30.	Гимнастика для глаз. Игры: «Пятнашки» русская, « Пожарная команда» Германия	2		
31.	Гимнастика для глаз. ОРУ. Игры: «Потяг» Белоруссия, «Один в круге» Венгрия	2		
32.	Гимнастика для глаз. Игры: «Доброе утро , охотник », Швейцария	2		
33.	Гимнастика для глаз ОРУ. Игры: «А ну-ка, повтори» Конго	2		
34.	Гимнастика для глаз. Игры по выбору учащихся	2		
ИТОГО		68 часов	7 часов (5%)	часов (95%)

3 класс
2 часа в неделю – 68ч.

		Всего часов	Теория	Практика
	I Бессюжетные игры (42ч.)			
1	Вороны и воробьи»	5	1	4
2	«Ловишки-перебежки»	5	1	4
3	«Паровозик»	5	1	4
4	«Белые медведи»	5	1	4
5	«На одной ноге»	5	1	4
6	«Петушиный бой»	5	1	4
7	«Веселый бег»	4	1	3
8	«Попади в след»	4	1	3
9	«Землемеры»	4	1	3
	II Игры-забавы (35ч.)			
10	«Охота на тигра»	5	1	4

11	«Донести рыбку»	5	1	4
12	«Черепаша-путешественница»	5	1	4
13	«Собери орехи»	5	1	4
14	«Повяжу я шелковый платочек»	5	1	4
15	«Дриблинг»	5	1	4
16	Пролезь сквозь мешок»	5	1	4
	III Народные игры (41 ч.)			
17	Русская народная игра «Краски»	5	1	4
18	Русская народная игра «Стадо»	5	1	4
19	Таджикская народная игра «Нахчирбози», («Горный козел»)	5	1	4
20	Украинская народная игра «Хлибчик», «Хлебец»)	5	11	4
21	Чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню)	5	1	4
22	Дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»)	5	1	4
23	Бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»)	5	1	4
24	Казахская народная игра «Байга»	6	1	5
	IV Любимые игры детей (18 ч.)			
25	«Увернись от мяча»	2	0,5	1,5
26	«Сильный бросок»	2	0,5	1,5
27	«Космонавты»	2	0,5	1,5
28	«Второй лишний»	2	0,5	1,5
29	«Два мороза»	2	0,5	1,5
30	«Большой мяч»	2	0,5	1,5
31	«Шлепанки»	2	0,5	1,5
32	«Прятки»	2	0,5	1,5
33	«Перехватчики»	2	0,5	1,5
	Всего часов	136	(28,5) 21%	107,5 (79%)

4класс
2 часа в неделю – 68ч

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретиче- ские занятия (кол-во часов)	Практичес- кие занятия) (кол-во часов)
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. Игры: «Встречная эстафета», «Два мороза»	2	1	
2.	Игры: «Мяч по кругу», «К своим флажкам», «Ручной футбол».	2		
3.	Игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Мяч водящему».	2		
4.	Эстафеты с предметами, обучение ловли мяча на разных расстояниях.	2	1	
5.	Игры: «Кот и мышь», «Удочка!», «Охотники и утки».	2		
6.	Игры: «Колдунчики», «Точный расчет», «Мяч по кругу»	2		
7.	Игры: «Метко в цель», «День и ночь», «Волк во рву».	2		
8.	Игры: «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Попади в цель».	2		
9.	Игры: «Утки и охотник», «Волк во рву», «Встречная эстафета».	2		
10.	Игры: «Два мороза», «Отгадай по голосу», «Два мороза».	2		
11.	Весёлые эстафеты, встречные эстафеты.	2	1	
12.	Игры: «Наседка и коршун», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса».	2		
13.	Игры: «Два мороза», «К своим флажкам!», «Удочка!»	2		
14.	Игры: «Попади в цель», «Удар по верёвочке», «Вызов номеров».	2		
15.	Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Не дай мяч водящему!».	2		
16.	Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше прыгнет».	2		
17.	Игры: «Карлики и великаны», «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	2		
18.	Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Горелки».	2		
19.	Игры: «Космонавты», «Волк во рву», «Горелки».	2		
20.	«Эстафета с элементами равновесия»	2	1	
21.	Игры: «Удочка», «Эстафета по кругу», «Вышибалы».	2		
22.	Игры: «Веревочка под ногами», «Метко в цель».	2		
23.	Игры: «Подвижная цель», «Совушка»,	2		

	«Кот и мыши».			
24.	Игра «Зайцы в огороде», «Отгадай по голосу!», «У медведя во бору».	2		
25.	Игры: «Лисы и куры», «Мяч водящему»	2		
26.	Игра «Точный расчет», «Карусель», «Горелки»	2		
27.	Игры: «Волки во рву», «Хитрая лиса», «Удар по верёвочке»	2		
28.	Игры: «Мяч среднему», «Челнок»	2		
29.	Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!»	2		
30.	Игры: «Передал – садись!», «К своим флажкам»	2		
31.	Игры: «Мышеловка», «Собери ромашку»	2		
32.	Игры: «Карлики и великаны», «Перейди болото» , «Зайцы в огороде».	2		
33.	Игры: «Волки во рву» и «Хитрая лиса», «Карусель»	2		
34.	Игры: «Перейти болото», «Бег с вращением обруча», «Мяч среднему».	2	1	
	Итого	68 ч.	5ч	

Список литературы

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – М.: Просвещение, 2009.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – М.: Просвещение, 2009.
3. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009. - URL: <http://irort.ru/node/317>
4. DVD «Уроки тётушки Совы» - М.: ТО «Маски», 2009.
5. DVD «Азбука безопасности на дороге» - М.: ТО «Маски», 2009.
6. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Воспитательная работа в начальной школе. – Воронеж, ТЦ «Учитель», 2006.
7. Волина В. «Как себя вести» - СПб, «Дидактика плюс» 2004.
8. Логинова Л. «365 уроков безопасности». – М.: Айрис Пресс, 2000.
9. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – М.: Мир Книги, 2003.
10. «Я иду на урок» /Хрестоматия игровых приёмов обучения. – М.: «Первое сентября», 2000.

