

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 29

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.09.19 № 44-д

Директор школы

В.И.Шолина

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

1 -4 классы

Разработал:
Гукин И.С.,
учитель физической
культуры
первой квалификационной категории

2019 г.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

1. Планируемые результаты:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся 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.

Личностные результаты

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

2.Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1 класс.

«Русские народные игры»: Гуси-лебеди. У медведя во бору. Филин и пташки. Палочка-выручалочка. Блуждающий мяч. Классики. Ловушка в кругу. Пчелки и ласточки.

«Подвижные игры»:

К своим флажкам. Кот идет. Северный и южный ветер. Соревнования скороходов. Колдунчики. Аисты. Пчелы и медведи. Хитрая лиса. Ловушки с приседаниями. Переправа с досками. Туннель. Собери урожай. На погрузке арбузов. Принеси мяч. Успей перебежать мячом.

«Эстафеты»:

Совушка. Мышеловка. Пустое место. Карусель. Кто быстрее?
Конники-спортсмены. Лягушата и цыплята. Карлики и великаны.

2 класс.

«Русские народные игры»:

Жмурки. Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки» Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов». Подвижная игра «Совушка».

Подвижные игры:

Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Кто быстрее?» Подвижная игра «Конники-спортсмены» Подвижная игра «Лягушата и цыплята»

Подвижная игра «Карлики и великаны».

Эстафеты:

Эстафета «Передача мяча». Эстафета «С мячом». Эстафета зверей. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета с обручем. Эстафета со скакалкой.

Игры народов России:

Русская народная игра «Гори, гори ясно!» Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Чувашская игра «Рыбки».

3 класс.

Русские народные игры:

Русская народная игра «Краски». Русская народная игра «Гори, гори ясно». Русская народная игра «Ляпка». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов» Русская народная игра «Горелки»

Эстафеты:

Эстафета «Вызов номеров» Эстафета по кругу» Эстафета с обручем. Эстафета с мячом. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета «Встречная».

Игры народов России:

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» Марийская народная игра «Катание мяча».

4 класс.

Русские народные игры:

Русская народная игра «Жмурки» Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки» Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов» Русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Эстафеты:

Эстафета «Передача мяча» Эстафета со скакалкой. Эстафета «С мячом». Эстафета зверей. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета с обручем.

Игры народов России: Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк» Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» Чувашская игра «Рыбки».

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

ПРИЛОЖЕНИЕ:

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гуси-лебеди	1	
2	У медведя во бору	1	
3	Филин и пташки	1	
4	Палочка- выручалочка	1	
5	Блуждающий мяч	1	
6	Классики	1	
7	Ловишка в кругу	1	
8	Пчелки и ласточки	1	
9	К своим флажкам	1	
10	Кот идет	1	
11	Северный и южный ветер	1	
12	Соревнования скороходов	1	
13	Колдунчики	1	
14	Аисты	1	
15	Пчелы и медведи	1	
16	Хитрая лиса	1	
17	Ловишки с приседаниями	1	
18	Переправа с досками	1	
19	Туннель	1	
20	Собери урожай	1	
21	На погрузке арбузов	1	
22	Принеси мяч	1	
23	Успей перебежать	1	
24	С мячом	1	
25	Весёлые старты	1	
26	Совушка	1	
27	Мышеловка	1	
28	Пустое место	1	
29	Карусель	1	
30	Кто быстрее?	1	
31	Конники-спортсмены	1	
32	Лягушата и цыплята	1	
33	Карлики и великаны	1	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета «С мячом»	1	
21	Эстафета зверей	1	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24	Эстафета по кругу	1	
25	Эстафета с обручем	1	
26	Эстафета со скакалкой	1	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	

34	Чувашская игра «Рыбки»	1	
----	------------------------	---	--

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22	Эстафета по кругу	1	
23	Эстафета с обручем	1	
24	Эстафета с мячом	1	
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26	Эстафета «Встречная»	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30	Русская народная игра «Фанты»	1	
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
32	Русская народная игра «Волк»	1	

33	Русская народная игра «Птицелов»	1	
34	Русская народная игра «Горелки»	1	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры» 4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета со скакалкой	1	
21	Эстафета «С мячом»	1	
22	Эстафета зверей	1	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	
25	Эстафета по кругу	1	
26	Эстафета с обручем	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30	Русская народная игра «Краски»	1	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	

32	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	