

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №18

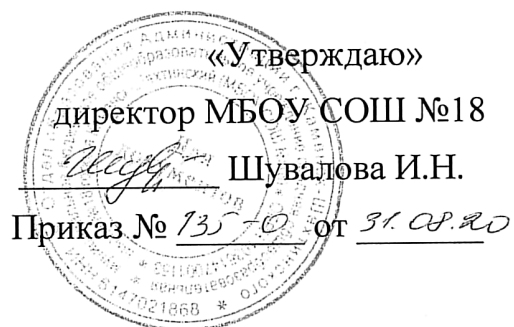
г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

Протокол № 1 от 31.08.20



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

по курсу «Подвижные игры»  
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 4  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Макаренко Галина Валерьевна  
(Ф.И.О.)

## **Содержание**

1. Раздел «Пояснительная записка»
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»
3. Раздел «Содержание учебного предмета»
4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»

## **Раздел    Пояснительная записка**

Двигательная активность – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Формирование здорового образа жизни младших школьников происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это народные подвижные игры. Они 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.

Народные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все народные 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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

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 и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Народные 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. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Цель курса двигательной активности:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся I класса должны:

### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры
- научатся:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

#### **Это:**

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми движениями.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Актуальность выбора курса**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований.

Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

#### **Психолого-педагогические принципы.**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

### ***Место учебного курса «Подвижные игры» в учебном плане***

Программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (1 класс – 33 часа в год, 2 класс – 34 часа в год, 3 класс – 34 часа в год, 4 класс – 34 часа в год). В 2020-2021 учебном году планируемое учебное время составило – 34 часа.

### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одарёнными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

### ***Раздел результаты освоения внеурочной деятельности.***

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия двигательной активностью, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждая игра, которая включена в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению той или иной игры, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа она появилась, в какую страну переместилась. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в игре, и наоборот, изучая игру, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация конкурсов и соревнований ;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

### ***Раздел Содержание программы***

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. У детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и вопросы, загадки, игры и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. Общая длительность игры составляет 10-12 мин. Занятие делится на **три части**: первая часть менее подвижные игры, вторая часть – активные игры, третья часть менее подвижная игра, чтобы дети успокоились перед окончанием прогулки.

### Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

### Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Салки”</li> <li>• “Ловкая подача”</li> <li>• “Ловкие и меткие”</li> </ul>
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Шишки, желуди, орехи”</li> <li>• “День и ночь”</li> <li>• Эстафета на полосе препятствий</li> </ul>



	кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Сильный бросок”</li> <li>• “Бой петухов”</li> <li>• “Перетягивание через черту”</li> </ul>
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Бег командами”</li> <li>• “Не давай мяча водящему”</li> <li>• “Перетягивание каната”</li> </ul>

Каждое занятие состоит из 3 частей: *подготовительная* (ОРУ); *основная* (упражнения из подвижных игр); *заключительная* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

### Литература

#### Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2009 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2003 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

#### Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2002 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2004г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2002 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.

**Раздел Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Прим
1.	Русская народная игра «Жмурки»	04.09		
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	11.09		
3.	Русская народная игра «Горелки»	18.09		
4.	Русская народная игра «Салки»	25.09		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	02.10		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	09.10		
7.	Русская народная игра «Фанты»	16.10		
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	23.10		
9.	Русская народная игра «Волк»	06.11		
10.	Русская народная игра «Птицелов»	13.11		
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	20.11		
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	27.11		
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	04.12		
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	11.12		
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	18.12		
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	25.12		
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	15.01		
18.	Чувашская игра «Рыбки»	22.01		
19.	Эстафета «Передача мяча»	29.01		
20.	Эстафета «С мячом»	05.02		
21.	Эстафета зверей	12.02		
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	19.02		
23.	Эстафета «Вызов номеров»	26.02		
24.	Эстафета по кругу	05.03		
25.	Эстафета с обручем	12.03		
26.	Эстафета «Весёлые старты»	19.03		
27.	Русская народная игра «Салки»	02.04		
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	09.04		
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	16.04		
30.	Русская народная игра «Краски»	23.04		
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	30.04		
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	04.05		
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	14.05		
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	21.05		