

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 52 г. Улан-Удэ  
Республика Бурятия.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 52 г. Улан-Удэ

Гапоненко Н.В.

« 30 » августа 2022 г.



**Программа внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**по физической культуре**  
**1-4 класс**  
**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Семенова Л.Ю.**

Улан-Удэ

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.
4. Содержание курса внеурочной деятельности
5. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности
6. Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения курса внеурочной деятельности

### Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012 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.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана в 68 занятий (2 часа в неделю), продолжительность занятия 30 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности:

### 1 - 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	28
2	Эстафеты	18
3	Игры народов России	22
	Итого:	68

#### Формы занятий:

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

#### Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30 минут проводятся 2 раза в неделю в группах не более 15-ти детей.

#### Планируемый результат:

- 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 и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности*

##### **Личностными результатами кружка «Подвижные игры»**

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;

##### **Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»**

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.

### **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. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - «Русские народные игры».
2. раздел - «Игры народов России».
3. раздел - «Эстафеты».

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.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

**«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

**«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### «Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

## Календарно - тематическое планирование кружка «Подвижные игры» 1- 4 й класс (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1	Гуси-лебеди	1	
2	У медведя во бору	1	
3	Погоня	1	
4	Падающая Палочка	1	
5	Борьба за палку	1	
6	Классики	1	
7	Ловишка в кругу	1	
8	Пчелки и ласточки	1	
9	К своим флажкам	1	
10	Кот дальше	1	
11	Стрелы	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	Эстафета с мячом	1	
27	Эстафета со скакалкой	1	

28	Эстафета по кругу	1	
29	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
30	Эстафета «Передача мяча»		
31	Русская народная игра «Жмурки»	1	
32	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
33	Русская народная игра «Горелки»	1	
34	Русская народная игра «Салки»	1	
35	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
36	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
37	Русская народная игра «Фанты»	1	
38	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
39	Русская народная игра «Волк»	1	
40	Русская народная игра «Птицелов»	1	
41	Подвижная игра «Совушка»	1	
42	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
443	Подвижная игра «Пустое место»	1	
44	Подвижная игра «Карусель»	1	
45	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
46	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
47	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
48	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
49	Эстафета встречная	1	
50	Эстафета «С мячом»	1	
51	Эстафета зверей	1	
52	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
53	Эстафета «Вызов номеров»	1	
54	Эстафета по кругу	1	
55	Эстафета с обручем	1	
56	Эстафета со скакалкой	1	
57	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
58	Бурятская народная игра «Волк и овцы»	1	
59	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
60	Бурятская народная игра «Подними варежку»	1	
61	Бурятская народная игра «Катание мяча»	1	
62	Бурятская народная игра «Серый волк»	1	
63	Русская народная игра «Сокол и лиса»,	1	
64	Русская народная игра «Рыбаки и Рыбки»	1	
65	Русская народная игра «Краски»		



66	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
67	Русская народная игра « Рыбаки и Рыбки»	1	
68	Русская народная игра «Краски»		

### Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого

изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
	Основная литература для учителя	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	
	Программы по «Физической культуре»	
	Дополнительная литература для учителя	

	Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	
	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
	Стенка гимнастическая	
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	
	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	
	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
	Палка гимнастическая	
	Скакалка детская	
	Мат гимнастический	
	Гимнастический подкидной мостик	
	Кегли	
	Обруч детский	
	Рулетка измерительная	
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	
	Щит баскетбольный тренировочный	
	Сетка волейбольная	
	Аптечка	

## Список литературы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1-4 классы. Книга. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2012.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителей физической культуры .
4. «Детские подвижные игры разных народов» - составитель под редакцией Т.И.Осокиной, Москва. Просвещение 1989 г.