

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе рабочей программы воспитания.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена учителем физической культуры.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4-го класса. Рассчитана программа на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40) в системе целого учебного дня 2 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4-х классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся не более 13 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок - путешествие, урок-соревнования

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным

занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Раздел 1. Беседы и игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12 ч.)

Беседы на темы: «Мир движений и здоровья», «Беседа о гигиене», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр. Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок: «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание: «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Раздел 2. Русские народные игры (12 ч.)

Русские народные игры являются неотъемлемой физической воспитанию 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: любви и преданности Родине. Русские народные игры: «Зайцы в огороде», «Гуси - лебеди»,

«Ловишка в кругу», «Кот и мышь», «Горелки», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке», «Разведчики», «Медведь спит», «Лиса и куры», «Воробушки и кот», «Салки», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Зайцы в огороде».

Раздел 3. Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, координации и быстроты реакции (30ч.)

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Игра белок», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз», «Снип – Снап», «Быстрая тройка». Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Штурм высоты», «Поезд», «Салки», «Мороз – Красный нос», «Горелки». Игры с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метание): «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Быстро в строй», «Командные колдунчики», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Прыжок за прыжком», «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками». Игры с элементами гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения): «Весёлая скакалка», «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».

Раздел 4. Спортивные игры (8ч.)

Спортивные игры: «Футбол», «Пионербол».

Раздел 5. Спортивные праздники (6ч.)

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры». Эстафеты со спортивным инвентарём: «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми», «Весёлые старты», «Вперёд к победе», «Сила нужна каждому», «Кто быстрее?».

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Тематическое планирование

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов (на раздел, тему)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия
Беседы и игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12ч.)				
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками»	1	www.zdd.1september.ru http://ped-kopilka.ru	Беседа Игра
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны»	1	www.chado.ru http://sport-	Игра

	«Запомни- порядок»		men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html http://ped-kopilka.ru	
3	Игры на развитие памяти.	1	http://ped-kopilka.ru	Игра
4	Игры на развитие воображения.	1	http://www.parentakademy.ru/maiysh/gymhastic/13.html https://kladraz.ru	Игра
5	Игры на развитие памяти	1	https://kladraz.ru	Игра
6	Игры на развитие мышления и речи.	1	http://www.parentakademy.ru/maiysh/gymhastic/13.html https://kladraz.ru	Игра
7	Игры на внимание	1	http://www.parentakademy.ru/maiysh/gymhastic/13.html https://kladraz.ru	Игра
8	Игры на развитие внимания и памяти	1	https://kladraz.ru	Игра
9	Игры на развитие памяти.	1	https://kladraz.ru	Игра
10	Игры на развитие координации.	1	http://www.parentakademy.ru/maiysh/gymhastic/13.html https://kladraz.ru	Игра
11	Эстафеты	1	http://www.parentakademy.ru/maiysh/gymhastic/13.html https://kladraz.ru	Соревнование
12	Метко в цель. Подвижные игры: «Лиса и куры».	1	https://kladraz.ru	Игра
Русские народные игры (12 ч.)				
13	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1	https://kladraz.ru	Игра
14	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1	https://kladraz.ru	Игра
15	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	1	https://kladraz.ru	Игра
16	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	https://kladraz.ru	Игра
	Русская народная игра	1	http://kopilkaurokov.ru	Игра

17	«Большой мяч», «Укротитель зверей»		https://kladraz.ru	
18	Русская народная игра «Удар по веревочке»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
19	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
20	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
21	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
22	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
23	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
24	Русская народная игра « Удар по веревочке»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, координации и быстроты реакции. (30ч.)				
25	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1	http://kopilkaurokov.ru https://kladraz.ru	Игра
26	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1	https://kladraz.ru http://ped-kopilka.ru	Беседа Игра Соревнование
27	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	http://ped-kopilka.ru	Беседа Игра Соревнование
28	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	http://ped-kopilka.ru	Игра
29	Весёлые старты со скакалкой.	1	http://ped-kopilka.ru	Игра Соревнование
30	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	http://ped-kopilka.ru	Игра
31	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1	https://uchitelya.com/fizkultura/	Беседа Игра
32	Игра с прыжками «Попрыгунчики- воробушки», «Прыжки по полоскам»	1	https://kladraz.ru	Игра

33	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	https://kladraz.ru	Игра
34	Эстафеты с санками и лыжами	1	https://kladraz.ru	Игра Соревнование
35	Игр на лыжах « Биатлон»	1	https://kladraz.ru www.chado.ru	Игра
36	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/ https://kladraz.ru	Игра
37	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1	https://kladraz.ru	Игра
38	Игра «Салки с мячом».	1	https://kladraz.ru www.chado.ru	Игра
39	Игра «Прыгай через ров»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
40	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1	https://kladraz.ru	Игра
41	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1	https://kladraz.ru	Беседа Игра Соревнование
42	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Беседа Игра Соревнование
43	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
44	Весёлые старты со скакалкой.	1	https://kladraz.ru	Игра Соревнование
45	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	https://kladraz.ru	Игра
46	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1	https://kladraz.ru	Беседа Игра Соревнование
47	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1	https://kladraz.ru	Игра
48	Игры на свежем воздухе	1	https://uchitelya.com/fizkuitu	Игра

	«Два Мороза», «Метко в цель».		ra/	
49	Эстафеты с санками и лыжами	1	https://kladraz.ru	Игра Соревнование
50	Игры на лыжах «Биатлон»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
51	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
52	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
53	Игра «Салки с мячом».	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
54	Игра «Прыгай через ров»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
Спортивные игры (8ч.)				
55	Футбол	1	https://kladraz.ru	Игра
56	Футбол.	1	https://kladraz.ru	Игра Соревнование
57	Футбол	1	https://kladraz.ru	Игра
58	Пионербол	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
59	Пионербол	1	https://kladraz.ru	Игра
60	Пионербол	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра Соревнование
61	Пионербол	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
62	Футбол	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Игра
Спортивные праздники (6ч.)				
63	Спортивный праздник.	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра
64	Олимпийские игры	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра
65	Большие гонки	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра
66	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра
67	«Вперед к победе»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра
68	«Веселые старты»	1	https://uchitelya.com/fizkuitu ra/	Соревнование Игра