

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14

Рассмотрена

Методическим объединением учителей
начальных классов

протокол от 30.08.2023 г. № 1

Руководитель Вор Вовчинская Н.А

Утверждена

приказом от 30.08.2023 г. 200Д

Директор МБОУ СОШ № 14

М.Л. Горбачева



Рабочая программа

внеурочной деятельности обучающихся спортивно-оздоровительного направления на
ступени начального общего образования в рамках реализации ФГОС «Подвижные игры»

Возраст школьников, на который ориентирована программа: 8-12 лет (2-5класс)

2023-2024 учебный год

Каминская О.П., педагог внеурочной деятельности

г. Южно-Сахалинск

2023 год

Пояснительная записка

Актуальность программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» заключается в том, что игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения. Кроме того игра требует от ребенка проявления таких качеств как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая таким образом, основы социальных отношений. Подвижные игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, вкладывать свои эмоции. Игры создают дополнительную обучающую ситуацию и помогают освоить те виды движений, которые с трудом освоились на физкультурных занятиях или в других видах деятельности. Подвижная игра- естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

«Подвижные игры» - внеурочная деятельность для учащихся начальной школы, дополняющая уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий по программе внеурочной деятельности учитывает возрастные особенности учащихся.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» является модифицированной и составлена на основе:

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-5 классов. Автор доктор педагогических наук В.И.Лях;
- учебно-методических пособий – Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако», 2004г.; Гриженя В.Е.
- организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005.-40с.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- укреплять здоровье учащихся;
- содействовать правильному физическому развитию учащихся и пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- научить основным приемам проведения подвижных игр;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- прививать учащимся организаторские навыки;
- повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по подвижным играм;
- подготовка учащихся к школьным и городским соревнованиям;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств.

Программа рассчитана на 1 учебный год 34 часа, 1 час в неделю – 34 часа в год;

Формы внеурочной деятельности.

Основными формами организации внеурочной деятельности физического воспитания в школе являются *занятия в спортивном кружке, физкультурно-оздоровительные*

мероприятия, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивными и подвижными играми для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивными и подвижными играми стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Спортивные и подвижные игры развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в спортивных и подвижных играх способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Спортивные и подвижные игры позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение спортивного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне владения упражнениями с мячом, активное использование спортивных и подвижных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по спортивным и подвижным играм.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в спортивных соревнованиях, создании портфолио.

В портфолио ученика будут включены фото и видеоизображения его участия в соревнованиях, грамоты, сертификаты, свидетельства.

Оценка достижения ожидаемых результатов внеурочной деятельности осуществляется по следующим критериям:

1. повышение интереса ребят к спортивной деятельности,
2. повышение их мотивации к публичным выступлениям.
3. повышение социальной активности;
4. развитие навыков самостоятельной спортивной деятельности;
5. положительная динамика вовлечения учащихся во внеурочную деятельность.

Оценочная деятельность учащихся заключается в определении учеником границ знания/незнания своих потенциальных возможностей, а также осознание тех задач, которые предстоит решить в ходе осуществления внеурочной деятельности.

Тематическое планирование программы

№	Название раздела	Количество часов			Основные виды внеурочной деятельности
		Всего	аудиторных	внеаудиторных	
1	1 раздел. Введение.	1 час	1		Познавательная

	Техника безопасности на занятиях кружка «Подвижные игры»				
2	2 раздел. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля	3 часа	3		Познавательная
3	3 раздел. Подвижные игры	20 часов		30	Игровая Спортивно-оздоровительная
4	4 раздел. Бадминтон	10		10	
5	Итого	34 часа	4	30	

Содержание программы

1 раздел. Введение. Техника безопасности на занятиях кружка «Подвижные игры».

2 раздел. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы – влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; - защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально–психологические основы – решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; - гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах; - анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы – основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания – воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные); - солнечные ванны (правила, дозировка).

3 раздел. Подвижные игры.

Русские народные игры. Подвижные игры. Игры на развитие памяти, внимания, воображения. Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Формирование систем элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила поведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» - это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль и самоконтроль состояния здоровья обучающихся.

Значение и организации самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных критериях самоконтроля. Подсчет ударов пульса. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; О способах и особенностях движений и передвижений человека; Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; О физических качествах; Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p>	<p>Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; Организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>Компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни. Компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; Компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</p>

Материально-техническое обеспечение
Информационно-методическое обеспечение

Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ ООШ № 14 г. Южно-Сахалинск, со стандартной базой для занятия физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Список литературы

1. Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Академия, 2000.
2. Кадкаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры –М.: Дрофа 2014.
3. Физическая культура. 5-7 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2014.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. / В. И. Лях, – М.: Просвещение, 2014.
5. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2014.
6. Физическая культура. 10-11 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2013.
7. Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2014.
8. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.
9. Физкультура. 5 – 11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.-сост. В. И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2013.
10. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е. Л. Гордияш. – Волгоград: Учитель, 2014.

Учебно-практическое оборудование:

1. Скамейки гимнастические.
2. Обручи гимнастические.
3. Скакалки гимнастические.
4. Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный, резиновый, теннисный)
5. Маты гимнастические.
6. Конусы.
7. Стенка гимнастическая.
8. Щиты баскетбольные.
9. Стойки волейбольные.
10. Сетки волейбольные.
11. Компрессор для накачивания мячей.

Календарно тематическое планирование 2класс (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	корректировка
		Аудит.	Внеаудит.		
	1 раздел. Введение. Техника безопасности на занятиях кружка «Подвижные игры»	1			
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1			
	2 раздел. Основы знаний о физической культуре	3			
2	Естественные основы. Социально–психологические основы. Культурно-исторические основы	1			

3	Приемы закаливания	1			
4	Способы саморегуляции и самоконтроля	1			
	3 раздел. Подвижные игры		30		
5	Русская народная игра «У медведя во бору». Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. Техники безопасности.		1		
6	Техники безопасности. Русская народная игра « бездомный заяц ». Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		1		
7	Техники безопасности. Русская народная игра « Филин и пташка». Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры		1		
8	Техники безопасности. Русская народная игра «Горелки». Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры		1		
9	Техники безопасности Русская народная игра «День и ночь». Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры		1		
10	Техники безопасности. Развитие ловкости Русская народная игра «Кот и мышь». Правила игры. Разучивание игры. Отработка игровых приемов. Проведение игры.		1		
11	Техники безопасности. Русская народная игра «Третий лишний». Правила игры. Отработка игровых приемов. Проведение игры.		1		
12	Техники безопасности. Русская народная игра « Ручеек». Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		1		
13	Техники безопасности. Игры на развитие восприятия. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», « Волшебная палитра». Отработка игровых приемов.		1		

14	Техники безопасности. Упражнения, игры на внимание. Знакомство с правилами и проведение игр «Ладонь-кулак», «Заметь все», «Запомни порядок». Отработка игровых приемов.		1		
15	Техники безопасности. Игры на развитие памяти. Знакомство с правилами и проведение игр «Повтори за мной», « Запомни движения», «Художник» и др. Отработка игровых приемов.		1		
16	Техники безопасности. Игры на развитие воображения. Знакомство с правилами и проведение игр «Волшебное яйцо», «Узнай ,кто я?», «Возьми и передай». Отработка игровых приемов.		1		
17	Техники безопасности. Игры на развитие мышления и речи. Знакомство с правилами и проведение игр: «Ну-ка, отдай», «Определим игрушку». Отработка игровых приемов.		1		
18	Техники безопасности. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Знакомство с правилами и проведение игр: «Баба Яга», «Три характера». Отработка игровых приемов.		1		
19	Техники безопасности. Подвижные игры на внимание с элементами строевых упражнений «Класс: «Смирно!», «За флажками». Знакомство с правилами и проведение игр. Строевые упражнения, перестроения.		1		
20	Техники безопасности. Игры с элементами ОРУ «Море волнуется - раз». Знакомство с правилами и проведение игр. Разучивание комплекса утренней гимнастики.		1		
21	Техники безопасности. Игры с мячом «Охотники и утки». Разучивание комплекса ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному, по два.		1		
22	Техники безопасности. Весёлые		1		

	старты с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Эстафеты.				
23	Техники безопасности. Игры с мячом. Игра «Волк ворву», «Снайперы». Комплекс ОРУ с мячом. Отработка навыков игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1		
24	Техники безопасности. Игры со скакалкой «Рыбак и рыбка». Весёлые старты со скакалкой. Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой.		1		
25	Спортивная игра бадминтон		1		
26	Спортивная игра бадминтон		1		
27	Спортивная игра бадминтон		1		
28	Спортивная игра бадминтон		1		
29	Спортивная игра бадминтон		1		
30	Спортивная игра бадминтон		1		
31	Спортивная игра бадминтон		1		
32	Спортивная игра бадминтон		1		
33	Спортивная игра бадминтон		1		
34	Спортивная игра бадминтон		1		