

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им. М.И. Калинина

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

Протокол

№ _____ от

«__» _____ 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Е.А.Васильева/

«__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

им.М.И.Калинина

_____/И.В.Кузнецова/

Приказ №__ от «__» _____ 2022

г.

Рабочая программа
Кружка «Подвижные игры»
Для учащихся 1-4 классов
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
первой категории
Бурыкина Л.Н.

2022/2023 уч.г.
д. Верхняя Троица

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка: «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016г., одобренной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов. для детей младшего школьного возраста (6,5 –11 лет) Срок реализации: 1 год (спортивно-оздоровительное направление)

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Отличительные особенности программы:

Программа кружка: «Подвижные игры» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Базовые теоретические идеи:

1. Идея компетентного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер.
2. Идея самоопределения- учащийся как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора.
3. Идея личностно-ориентированного образования – личность учащегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса.
4. Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации.
5. Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и взаимообмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника.

- б. Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество.

Особенности возрастной группы детей

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Содержание программы.

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»

3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной «ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

5. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами - стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов - это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы - веселые ребята», «Дожди».

6. Игры - забавы.

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7. Игры - перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

Режим занятий:

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Выпускник научится:

«Личностные универсальные учебные действия»

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

«Регулятивные универсальные учебные действия»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

«Коммуникативные универсальные учебные действия»

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

- Опрос
- Наблюдение
- Участие в соревнованиях «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья» и др.

Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

Уровень результатов работы по программе:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Календарно -тематическое планирование
(34 часа)**

| № | Тема | Количество часов | | План | Факт |
|----|--|------------------|----------|------|------|
| | | Всего | Практика | | |
| 1 | Игры, в которые мы играем. | 1 | 1 | | |
| 2 | Считалки, которые мы используем для игр. | 1 | 1 | | |
| 3 | Разучивание считалок. Игра «Паук и мухи» | 1 | 1 | | |
| 4 | Игра «Лес, озеро, болото» | 1 | 1 | | |
| 5 | Игра «Соревнование скороходов» | 1 | 1 | | |
| 6 | Игра «Быстрые и ловкие» | 1 | 1 | | |
| 7 | Игра «Пятнашки с приседанием» | 1 | 1 | | |
| 8 | Игра «День и ночь» | 1 | 1 | | |
| 9 | Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры» | 1 | 1 | | |
| 10 | Игра «Спортивные эстафеты» | 1 | 1 | | |
| 11 | Игра «Охотники и олени» | 1 | 1 | | |
| 12 | Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь» | 1 | 1 | | |
| 13 | Игра «Попади в ворота» | 1 | 1 | | |
| 14 | Игра «По ровненькой дорожке» | 1 | 1 | | |
| 15 | Эстафеты «Мы - веселые ребята» | 1 | 1 | | |
| 16 | Игры: «Кошки и мышки», «Путаница» | 1 | 1 | | |
| 17 | Игра «По ровненькой дорожке» | 1 | 1 | | |
| 18 | Разновидности игр «Пятнашки» | 1 | 1 | | |
| 19 | Игра «Пятнашки с мячом» | 1 | 1 | | |
| 20 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 | 1 | | |
| 21 | Игра «Попади в цель» | 1 | 1 | | |
| 22 | Игра "Волк во рву" | 1 | 1 | | |
| 23 | Спортивные эстафеты. | 1 | 1 | | |
| 24 | Игра «К своим флажкам» | 1 | 1 | | |
| 25 | Игры: «Не оступись», «Перемена мест» | 1 | 1 | | |
| 26 | Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний» | 1 | 1 | | |
| 27 | Игра «Попади в цель» | 1 | 1 | | |
| 28 | Игра «Сильный бросок» | 1 | 1 | | |
| 29 | Игра «Пролезь сквозь мешок» | 1 | 1 | | |
| 30 | Игра «Стадо» | 1 | 1 | | |
| 31 | Спортивные эстафеты. Игра «Мельница» | 1 | 1 | | |
| 32 | Игры с мячом. «У вернись от мяча» | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|-----------|--|--|
| 33 | Игра «Волк и ягнята» | 1 | 1 | | |
| 34 | Игры: «Космонавты», «Достань шапку» | 1 | 1 | | |
| | Итого | 34 | 34 | | |

Список используемой литературы:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Цифровая образовательная среда. Спортивный зал

Для учителя: ноутбук, мышка

Для ученика: ноутбук, мышка

При необходимости можно использовать кабинет ИКТ, библиотеку, ИЦШ

(Информационный Центр Школы), МФУ (многофункциональное устройство).