

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9» г. Печора

**РАССМОТРЕНО**  
Школьный методический  
совет  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Ю.Г. Вершинина  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ "СОШ №9"  
\_\_\_\_\_/Семенова В.И.  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**(1-4 класс)**

Срок реализации программы – 1 год

Рабочую программу составил:  
учитель физической культуры  
Халикова Галина Борисовна

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны.

Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

**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.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ДАННОГО КУРСА ЯВЛЯЮТСЯ:**

- укрепление здоровья учащихся 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 учащихся;
- 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.

## **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения.

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 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 учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр.

В процессе игры учащиеся 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.

Программа рассчитана на 34 часа в год. для учащихся 7-10 лет.

## **Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы.

Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как

Метапредметными результатами содержания курса «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 общения.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Весь материал разделён на отдельные разделы.

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны. «Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

У младшего школьника закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником. В результате обучения ребята знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

**Формы и методы работы:** Для успешного освоения содержания программы используются разнообразные формы учебных занятий:

- беседа,
- тренировка, игра,
- соревнование,
- состязание,
- экскурсия.

Занятия проходят в групповой форме.

**Методы:**

- словесные;
- наглядные;
- практические.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
3.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Волк»	1	
11.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
12.	Коми народные игры «Невод», «Стой, олень!»	1	
13.	Коми народные игры «Невод», «Стой, олень!»	1	
14.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
15.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
16.	Удмуртские народные игры «Водяной»,	1	
17.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
18.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
19.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
20.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята» Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета «С мячом»	1	
22.	Эстафета «С мячом»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета со скакалкой	1	

27.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
28.	Русская народная игра «Краски»	1	
29.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
31.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
32.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
33.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
34.	Эстафета по кругу с обручем	1	

**Описание материально  
обеспечения образовательного процесса.**

**–технического**

**Учебно-практическое оборудование**

1. Мячи волейбольные
2. Мячи футбольные.
3. Мячи баскетбольные.
4. Палки гимнастические
5. Скакалки детские.
6. Обручи .
7. Скамейка гимнастические.
8. Маты гимнастические.
9. Стенка гимнастическая.
10. Сетка волейбольная.
11. Щит баскетбольный тренировочный .
12. Рулетка измерительная .
13. Мишень для метания

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. - 288стр.
2. В часы досуга. Подвижные игры. Составитель И. Н. Крайнева - СПб: «Кристалл», 1996. - 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. /
4. Спорт школе. -2000-№ 41-42.-С.-5,17. 5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. -М.: Просвещение, 1988г.

5. Игривый сборник

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/05/30/pomoshch-uchitelyam-1-4klassam-sbornik-podvizhnyh-igr>

[https://nsportal.ru/downloader/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/05/01/sbornik\\_podvizhnyh\\_igr.docx](https://nsportal.ru/downloader/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/05/01/sbornik_podvizhnyh_igr.docx)