

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
г.Кондопоги Республики Карелия

Принято на педагогическом
совете № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

Директор школы: _____ Утверждаю
Приказ № 118 от «01» сентября 2023 г. Титова Э.А.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(Приложение к ООП НОО)

Срок реализации – 1 год

2023 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе авторской программы по физической культуре (Лях В. И. Физическая культура: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014) и является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ №3 г. Кондопоги РК.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры 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.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народным играм Карелии.

- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Сроки реализации: Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется в 4-х классах из расчёта 1 ч в неделю (всего - 34 ч).

Режим занятий:

Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Общая характеристика курса «Подвижные игры»

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 также 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.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей)

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы

- праздники
- часы здоровья

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные и метапредметные, предметные 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;
- 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.

Содержание учебного курса

4 класс

Техника безопасности в процессе уроков

ТБ при проведении подвижных игр.

Беседы о возникновение подвижных игр, правила подвижных игр

Игры с учетом возрастных особенностей учащихся:

«Вызов номеров», «К своим флажкам», «Воробы и вороны», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Кто дальше прыгнет», «Прыжки по полоскам», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Кислый круг», «Эстафета мячей», «Перестрелка», «Альпинисты», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Перестрелка», «Пустое место», «Гусеница», «На одной лыже», «Кто дальше», «Самокат», «Все по местам», «Охотники и утки на лыжах», «Нападение акулы», «Лыжные эстафеты», «Перестрелка», «Часовые и разведчики», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Воробы и вороны», «Прыгуны и пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Перетягивание через черту», «Погоня».

Тематическое планирование

№ п\п	Тема раздела	Количество часов
1.	Техника безопасности	В процессе уроков
2.	Беседы	
3.	Игры	
Итого		34

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: просвещение,2011.
2. Подвижные игры.1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование:

1. Мячи теннисные
2. Резиновые мячи
3. Волейбольные мячи
4. Волейбольная сетка
5. Баскетбольные мячи
6. Баскетбольное кольцо
7. Скакалка
8. Гимнастические маты
9. Гимнастические стенки
10. Гимнастические скамейки
11. Гимнастические палки
12. Лыжи, лыжные палки
13. Секундомер
14. Стойки и планка для прыжка в высоту
15. Обручи
16. Щит для метания в цель
17. Перекладины