

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Кондопожского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 1

г. Кондопоги Республики Карелия

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СОШ № 1

Макарова Н.Н.

Приказ № 154
от «02» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»**

для обучающихся 1 Б класса

Составитель: Козина Анжела Николаевна,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

г. Кондопога 2024 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
навыков конструктивного общения;
потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 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 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.

Тематическое распределение количества часов

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	58
	Итого	66 часов	

Содержание программы 1 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 58 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра

малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер". Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом". "Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
1 четверть		
1	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	
2	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	
3	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".	
4	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	
5	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	
8	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	
9	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
13	Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".	
14	Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?".	

15	Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	
18	Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".	
2 четверть		
19	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	
20	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	
21	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	
22	Подвижная игра "Хитрая лиса".	
23	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	
24	Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
25	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	
26	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	
27	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	
29	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	
30	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Воротца".	
31	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
32	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	
3 четверть		
33	ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".	
34	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	
35	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	
36	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	
37	Веселые старты.	
38	Игра "Кто самый быстрый?".	
39	Игра "Кто дальше проскользит?"	
40	Игра "Кто самый быстрый?"	
41	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
42	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
43	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
44	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	
45	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	
46	Подвижная игра "Жмурки".	
47	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
48	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	
49	Подвижная игра "Жмурки".	
50	Подвижная игра "Пустое место".	

51	Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	
52	ТБ. Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца".	
53	Подвижная игра "Мышеловки".	
4 четверть		
54	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	
55	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
56	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	
57	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	
58	Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".	
59	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
60	Подвижная игра "Фигуры".	
61	Подвижная игра "Быстрее по местам!"	
62	Подвижная игра ""Волк на рву".	
63	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Найди предмет".	
64	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Мяч водящему".	
65	Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает".	
66	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	