

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»

«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн

администрация сайӧзӧсвелӧдӧмӧн вельськӧдланін

МАОУ «Гимназия имени А.С.Пушкина»

А.С.Пушкин нима гимназия МАВУ

Утверждаю:

Директора МАОУ «Гимназия им. А. С. Пушкина»

_____ /Гладкова Л. И./

« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Уровень: основное общее образование

возраст учащихся: 1-4 класс

направление развития личности - спортивно-оздоровительное

(ФИО учителя, составившего рабочую программу, квалификационная категория)

Львова Л.В. (учитель физической культуры)

г. Сыктывкар

2023-2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 2-4 классов гимназии разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Цель программы: 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.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами, соответствующие требованиям ФГОС основного общего образования:

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

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

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результат:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Содержание программы:

Блок 1. «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.

Блок 2. «Игры с мячом». Знакомство с разнообразием игр с мячом. Развивают физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость, точность. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

Блок 3. «Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

Блок 4. «Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Тематическое планирование

Данная программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Количество часов
1	Блок 1. «Русские народные игры».	Игровые занятия	5
2	Блок 2 «Игры с мячом».	Игровые занятия	10
3	Блок 3. Подвижные игры.	Игровые занятия	15
4	Блок 4. Эстафеты.	Игровые занятия	4

Учебно – тематический план
дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»
1-4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Блок 1 Русские народные игры	5
2	Блок 2 Игры с мячом	10
3	Блок 3 Подвижные игры	15
4	Блок 4 Эстафеты	4
Итого		34

Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»
1-4 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Разучивание народных игр «Бегунок», «Веревочка» «Котел» «Дедушка-сапожник» «Тише едешь» «Бой петухов» «Петушки и курочки» У медведя во бору» «Утки-Гуси» «Ловишки – козлик» «Цепочки» «Фанты» « Ручеек» «Жмурки» « Гуси- лебеди» «Прятки» «Ладушки» «Салки» «Краски» « Слон» «Золотые ворота»	1
2	Комплекс ОРУ на месте Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо». Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Гуси гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место»	1
3	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Закрепление народных игр «Бегунок», «Веревочка» «Котел» «Дедушка-сапожник» Утки-Гуси» «Ловишки – козлик» «Цепочки» «Фанты» « Ручеек» «Жмурки» « Гуси- лебеди» «Прятки» «Ладушки» «Салки» «Краски» « Слон»	1
4	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Закрепление народных игр «Бегунок», «Веревочка» «Котел» «Дедушка-сапожник» Утки-Гуси» «Ловишки – козлик» «Цепочки» «Фанты» « Ручеек» «Жмурки» « Гуси- лебеди» «Прятки» «Ладушки» «Салки» «Краски» « Слон»	1
5	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». « Удочка» « Обручи» « Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Мыши водят хоровод» «Светофор» «Съедобное-несъедобное» «Пустое место» !Третий лишний!	

6	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	
7	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
8	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
9	Комплекс ОРУ на месте Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо». Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Гуси гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место» «Мыши водят хоровод»	1
10	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». « Удочка» « Обручи» « Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Мыши водят хоровод» «Светофор» «Съедобное-несъедобное» «Пустое место» !Третий лишний!	1
11	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Закрепление народных игр «Бегунок», «Веребочка» «Котел» «Дедушка-сапожник» Утки-Гуси» «Ловишки – козлик» «Цепочки» «Фанты» « Ручеек» «Жмурки» « Гуси- лебеди» «Прятки» «Ладушки» «Салки» «Краски» « Слон»	1
12	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
13	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» Игра «День и ночь». Игра «Гуси гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место» «Мыши водят хоровод» «Мышеловка» «Выше ноги от земли»	1
14	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
15	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
16	. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». « Удочка» « Обручи» « Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Жмурки»	1

17	. Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
18	Правила безопасного поведения при проведении эстафет с мячом «Передал – садись». «Бег по кочкам» « Бег сороконожек» «Разложи мячи» «Скорый поезд» «Чемпионы скакалки» «Самый быстрый» «Бег по парам»	1
19	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
20	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Мыши водят хоровод» «Светофор» «Съедобное-несъедобное» «Пустое место» !Третий лишний! Вороны и воробьи»» «Краски» « Слон» «Мы веселые ребята» «Жмурки»	1
21	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	
22	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
23	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
24	Комплекс ОРУ на месте Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо». Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Гуси гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место» «Мыши водят хоровод»	1
25	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». « Удочка» «Обручи» « Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Мыши водят хоровод» «Светофор» «Съедобное-несъедобное» «Пустое место» !Третий лишний!	1
26	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Закрепление народных игр «Бегунок», «Веребочка» «Котел» «Дедушка-сапожник» Утки-Гуси» «Ловишки – козлик» «Цепочки» «Фанты» « Ручеек» «Жмурки» « Гуси- лебеди» «Прятки» «Ладушки» «Салки» «Краски» « Слон»	1
27	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями» «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1

28	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» Игра «День и ночь». Игра «Гуси- гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место» «Мыши водят хоровод» «Мышеловка» «Выше ноги от земли»	1
29	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями » «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
30	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
31	. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». « Удочка» « Обручи» « Море волнуется» «День-ночь» «Летает-не летает» Игра «Копна-тропинка-кочки» «Жмурки»	1
32	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» Игра «День и ночь». Игра «Гуси гуси». Игра «Воробьи-попрыгунчики». «Третий лишний» «Пустое место» «Мыши водят хоровод» «Мышеловка» «Выше ноги от земли»	1
33	Правила безопасного поведения при играх с мячом. «Пятнашки с мячом» «Хитрая лиса» «Стоп» «Горячая картошка» «Вышибало с заданиями » «Вышибало» Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Игра «Свечи» Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
34	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой и обручами. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Материально-техническое обеспечение:

- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мячи теннисные – 2 шт.;
- эстафетные палочки -2 шт.;
- скакалки – 2 шт.;
- фишки – 2 шт.;
- обручи – 3 шт.;
- свисток – 1 шт.

Учебно-методическое обеспечение учителя:

- П. А. Чумакова. Спортивные и подвижные игры. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1970.
- М. Н. Жуков. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 160 с.
- И. А. Панкеев. Русские народные игры - М.:Яуза,1998.-240с.
- О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера,2003.-144с.
- Ю. И. Иванов, Э. И. Михайлова. Играйте на здоровье (подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки). Издательство «Московская правда»,1991.
- В. Г. Яковлев, А. Н. Гриневский. «Игры для детей» М ПО «Сфера» ВГФ им А.С.Пушкина, 1992.-80с.,ил
- В. Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед.ин-тов.М.,»Просвещение»1977
- А.В. Кенеман. Под редакцией Т.И. Осокиной. Детские подвижные игры народов СССР.-М.:Просвещение,1989.-239 с.:ил.