

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1
от «30».08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 2-д
от «02».09.2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры с элементами спортивных игр»
(предмет)
для 1, 4 классов
(классы)
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
 - СП 2.4.3648-20;
 - СанПиН 1.2.3685-21;
- Образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о Рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

2. Обучение:

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

Актуальность

В основе программы лежит идея развития гармоничной личности, позволяющей физически развивать ребёнка, оптимизировать процесс развития пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здоровьесбережения, развитие различных физических навыков, накопление знаний о

физической культуре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию физических качеств.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» предназначена для обучающихся 1,4 классов. Рабочая программа рассчитана на 35 ч на 1 год обучения.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, аудиовизуальные средства наглядности.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Содержание программы

Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (7 ч).

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

Русские народные игры (7 ч).

«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры (14 ч).

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем: санками, лыжами.

“Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», "Космонавты", «Зайцы в огороде».

Спортивные игры (5 ч).

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники (2 ч).

«Олимпийские игры», «Большие гонки».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные универсальные учебные действия:

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

• передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

- сплачивать коллектив младших школьников;
- согласовывать свои действия с другими детьми;
- создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

Личностные универсальные учебные действия:

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

Предметные универсальные учебные действия:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Обучающийся научится:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - разработать (придумать) свои подвижные игры
 - сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	7
2	Русские народные игры	7
3	Подвижные игры	14
4	Спортивные игры	5
5	Спортивные праздники	2
	Итого	35

Поурочное планирование

по программе внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
<i>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (7 ч).</i>				
1	Введение. Цели и задачи курса.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Беседа «Мир движений и здоровье». Правила игр.	1	
2	Игры на внимание.	Строевые упражнения. Игры на внимание «Класс, смирно». Игры на внимание «За флажками».	1	
3	Гигиена. Игры на развитие внимания и памяти.	Правила игр. Игры на развитие внимания и памяти «Карлики - великаны». Беседа о гигиене. Игры на развитие внимания и памяти «Запомни - порядок».	1	
4	Игры на развитие памяти.	Игры на развитие памяти «Художник», «Все помню».	1	
5	Игры на развитие воображения.	Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещенное движение». Игры по выбору. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости. ОРУ с использованием скороговорок.	1	
6	Игры на развитие памяти.	Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1	
7	Игры на развитие мышления и речи.	Игры на развитие мышления и речи «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».	1	
<i>Русские народные игры (7 ч).</i>				
8	Игра «Горелки».	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Игровые правила. Освоение игровых приёмов. Игра.	1	
9	Игра «Зайка».	Русская народная игра «Зайка». Игровые правила. Русская народная игра «Прыгание с перевязанными ногами». Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1	
10	Преодоление препятствий. Эстафета.	Русская народная игра «Горелки». Правила игры. Проведение игры. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Эстафеты. Комбинированная эстафета.	1	
11	Игра «Наседка и коршун».	Русская народная игра «Наседка и коршун» Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Кот и мышь» Правила игры. Проведение игры.	1	
12	Игра «Локомотив».	Русская народная игра «Локомотив». Правила игры. Разучивание игры. Русская	1	

		народная игра «Большой мяч». Правила игры. Проведение игры.		
13	Игра «Укротитель зверей».	Русская народная игра «Укротитель зверей». Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Удар по веревочке». Правила игры. Проведение игры.	1	
14	Игра «Гуси-лебеди».	Русская народная игра «Гуси-лебеди». Правила игры. Освоение игровых приёмов. Проведение игры.	1	
Подвижные игры (14 ч).				
15	Правила подвижных игр.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться, надо...». Знакомство с правилами и проведением подвижных игр. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	
16	Эстафеты.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом. Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	1	
17	Строевые упражнения.	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Комплекс ОРУ с мячом. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	
18	Упражнения со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Весёлые старты со скакалкой.	1	
19	Игры с мячом.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву». Проведение игры.	1	
21	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам». Правила игры. Проведение игры.	1	
22	Игры на свежем воздухе зимой.	Игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза». Разучивание и проведение игры. Метание снежков в цель. Игра «Метко в цель». Разучивание и проведение игры.	1	
23	Зимние эстафеты.	Эстафеты с санками. Проведение зимних эстафет.	1	
24	Игры на лыжах.	Игры на лыжах. «Биатлон». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	
25	Игры зимой.	Игры зимой. Игры со скакалкой, мячом. Игра «Охота на куропаток». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	
26	Строевые упражнения и перемещения.	Строевые упражнения и перемещения. Игра «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	1	
27	Игра «Салки с	Игра «Салки с мячом». Правила игры.	1	

	мячом».	Разучивание игры. Проведение игры.		
28	Игра «Прыгай через ров».	Игра «Прыгай через ров». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	
<i>Спортивные игры (5 ч).</i>				
29	Баскетбол.	Баскетбол. «Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	
30	Баскетбол. Эстафета.	Баскетбол. Эстафета с передачей одной палочки. Самостоятельные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1	
31	Баскетбол. Соревнования на точность броска мяча в корзину	Баскетбол. Эстафета по кругу. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игра «Подвижная цель».	1	
32	Футбол.	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1	
33	Футбол. Тактические приемы.	Футбол. Тактические приемы. Проведение игры.	1	
<i>Спортивные праздники (2 ч).</i>				
34	«Олимпийские игры».	«Олимпийские игры» в школе.	1	
35	Эстафеты «Большие гонки».	«Большие гонки». Эстафеты с предметами и без.	1	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- спортивные снаряды и сооружения;
- элементы полосы препятствий;
- гимнастический городок;
- видеопроектор и экран;
- спортивное оборудование;
- спортивный зал;
- спортивная площадка.

Список литературы

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г