

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калашниковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю
Директор школы: _____
М. Иванова
Приказ №159 от 30.08.2022г



Внеурочная деятельность
Программа кружка
«Подвижные игры»
для детей
1-4 класс

Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 4 года

Программа составлена учителями
начальных классов МОУ
«Калашниковская СОШ»
Пушкиной О.А., Забелиной Л. В.,

Пояснительная записка

Игра – важный инструмент жизненной активности ребёнка. Движение – это жизнь. Природа дала ребёнку врождённое стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в учебном процессе, так и во внеурочное время утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребёнка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребёнка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России, играми Тверской земли является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создаётся эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и способствуют обеспечению сохранения физического здоровья учащихся, а также дает основу для самоорганизации здорового образа жизни.

Методической основой разработки данной программы является трех - компонентная модель здоровья – единство психического, физического и нравственного в человеке.

Программа является комплексной.

Программа предназначена для реализации в школе. Рассчитана для детей младшего школьного возраста - 6,5-10 лет. Объем: 33 часа. (1 час в неделю).

Цель программы: повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребёнка.

Исходя из главной цели формируются **задачи программы:**

1. Расширение знаний учащихся в области подвижных игр.
2. Повышение через игру культуры русского народа. Ознакомление с культурой других народов.
3. Развитие физических способностей ребёнка в игре.

Основной принцип построения программы:

При подборе игры учитывается возраст детей, состояние здоровья, степень физической подготовки детей.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

2 раздел – «Игры народов России», изучается в 3-4 классах.

3 раздел – «Игры Тверского края», изучается в 4 классе.

4 раздел – «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

5 раздел – «Эстафеты», изучается в 1-3 классах.

6 раздел – «Тропа Здоровья», изучается с 1-го по 4-й класс.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный процесс в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен ещё и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но ещё развивают свой кругозор.

Общая характеристика курса

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. **Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Место курса во внеурочной деятельности

Курс кружка «Подвижные игры» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1ч в неделю : в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе— 34 ч, в 4 классе— 34 ч.

Рабочая программа рассчитана на 135 ч на четыре года обучения (по 1 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуг

Обеспечение мотивации: «Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни».

Предполагаемые результаты реализации кружка.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия;
- формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;
- формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи).

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- положительное отношение к физической культуре;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- развитие навыков бесконфликтности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- формирование положительного отношения к физической культуре ;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

Цели изучения по каждому разделу

1 РАЗДЕЛ

«Русские народные игры»

Цели: знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

2 РАЗДЕЛ

«Игры народов России»

Цели: ознакомление с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

3 РАЗДЕЛ

«Игры Тверского края»

Цели: включение в работу регионального компонента, через знакомство детей с народами, проживающими на Тверской земле. Развитие внимания, быстроты и ловкости. Воспитание интереса к жизнедеятельности других народностей.

4 РАЗДЕЛ

«Подвижные игры»

Цели: совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

5 РАЗДЕЛ

«Эстафеты»

Цели: ознакомление с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

6 РАЗДЕЛ

«Тропа здоровья»

Цели: через практические навыки, умения ознакомление учащихся со своим организмом, т.е. с самим собой. Развитие знаний в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

Тематическое планирование с/к «Подвижные игры»

1 класс (32 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<i>Русские народные игры</i>		
1.	Гуси-лебеди	
2.	У медведя во бору	
3.	Филин и пташки	
4.	Палочка-выручалочка	
5.	Блуждающий мяч	
6.	Классики	
7.	Ловишка в кругу	
8.	Пчёлки и ласточки	
<i>Подвижные игры</i>		
9.	К своим флажкам	
10.	Кот идёт	
11.	Северный и южный ветер	
12.	Соревнования скороходов	
13.	Колдунчики	
14.	Аисты	
15.	Пчёлы и медведи	
16.	Хитрая лиса	
17.	Ловишки с приседаниями	
<i>Эстафеты</i>		
18.	Переправа с досками	
19.	Туннель	
20.	Собери урожай	
21.	На погрузке арбузов	
22.	Принеси мяч	
23.	Успей перебежать	
<i>Тропа Здоровья</i>		
24.	Вводное занятие. Организм человека и его функции	
25.	Органы пищеварения	
26.	Органы дыхания	
27.	Нервная система	

28.	Зубы и уход за ними	
29.	Опора тела и движение. Скелет и осанка	
30.	Органы кровообращения. Сердце	
31.	Органы чувств	
32.	Мышцы и значение	

Тематическое планирование с/к «Подвижные игры»

2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<i>Русские народные игры</i>		
1.	Жмурки	
2.	Кот и мышь	
3.	Горелки	
4.	Салки	
5.	Пятнашки	
6.	Охотники и зайцы	
7.	Фанты	
8.	Ловушки с приседаниями	
9.	Волк	
10.	Птицелов	
<i>Подвижные игры</i>		
11.	Совушка	
12.	Мышеловка	
13.	Пустое место	
14.	Карусель	
15.	Кто быстрее?	
16.	Конники-спортсмены	
17.	Лягушата и цыплята	
18.	Карлики и великаны	
<i>Эстафеты</i>		
19.	Передача мяча	
20.	С мячом	
21.	Эстафета зверей	
22.	Быстрые и ловкие	
23.	Встречная	
24.	Передал – садись	
25.	Весёлые старты	
<i>Тропа Здоровья</i>		
26.	Вводное занятие. Путешествие в страну Здоровячков	
27.	Органы пищеварения	
28.	Органы дыхания	
29.	Органы зрения. Глаз – помощник человека	
30.	Охрана здоровья в разные времена года	
31.	Опора тела и движение. Скелет и осанка	
32.	Органы кровообращения. Сердце	
33.	Зубы и уход за ними	

34.	Мышцы и их значение	
-----	---------------------	--

Тематическое планирование с/к «Подвижные игры»

3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Русские народные игры (3 ч)		
1	«Краски»	
2	«Гори, гори ясно!»	
3	«Ляпка»	
Игры народов России (17 часов)		
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	
7	Кабардино-балкарская игра «Под буркой»	
8	Калыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	
17	Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой»	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	
19	Чувашская игра «Рыбки»	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	
Эстафеты (3 часа)		
21	Эстафета «Вызов номеров»	
22-23	Эстафета по кругу	
24-25	Эстафета с обручем	
Тропа здоровья (9 часов)		
26	Школа здорового питания	
27	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	
28	Значение ходьбы для двигательной активности	
29	Органы чувств	

30	Нервная система	
31	Органы слуха	
32	Мышцы	
33	Органы дыхания	
34	Осанка и скелет	

**Тематическое планирование с/к «Подвижные игры»
4 класс (34 ч)**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Русские народные игры (7ч)		
1	Вводное занятие. Игра «Лови и отвечай».	
2	Русская народная игра «Заря».	
3	Русская народная игра «Почтальон»	
4	Русская народная игра «Молчанка»	
5	Русская народная игра «Мячик кверху»	
6	Русская народная игра «Коршун»	
7	Русская народная игра «Гуси»	
Игры народов России (13 часов)		
8	Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок»	
9	Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча»	
10	Игра народов Коми «Ловля оленей»	
11	Татарская народная игра «Лисичка и курочки»	
12	Чувашская народная игра «Летучая мышь»	
13	Якутская народная игра «Игры с перетягиванием»	
14	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята»	
15	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки»	
16	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Здравствуй, догони!»	
17	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Ловкий оленевод»	
18	Удмуртская народная игра «Игра с платочком»	
19	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	
20	Татарская народная игра «Угадай и догони»	
Игры Северного Кавказа (5 часов)		
21	Дагестанская народная игра «Слепой медведь»	
22	Дагестанская народная игра «Цику – ция»	
23	Кабардино- балкарская народная игра «Повелитель лунки»	
24	Чеченская игра «Утушка»	

25	Североосетинская игра «Метание с плеча и снизу»	
Тропа здоровья (9 часов)		
26	Вводное занятие	
27	Органы пищеварения	
28	Как и зачем мы дышим	
29	Органы зрения	
30	Органы слуха	
31	Скелет, кости и суставы	
32	Мое сердце	
33	Закаливание организма	
34	Праздник здоровячков	