

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №174 имени И.П.Зорина» городского округа Самара

Утверждаю

Директор  Н.В.Кондрашова

№  для документа
«30» августа 2019 г.

М.П.

Проверено

«28» августа 2019 г.

Зам.директора по УВР


 /А.И.Сидоршина/

Программа рассмотрена на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Руководитель МО

 /О.В.Григошкина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 2 – 4 классов

«Подвижные игры»

Форма организации: кружок

Направление: спортивное

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: учителями начальных классов

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской программы «Подвижные игры» В.В.Васиной, Москва, «Просвещение» 2011 г.

Актуальность 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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2-4 классов.

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения по 2 часа в неделю во 2 и 3 классах, 4 часа в 4 классе (68 часов – 2-3 классы, 136 часов – 4 класс)

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

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

Задачи программы:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма. Анкетирование, весёлые старты, участие в конкурсах олимпиадах.

Воспитательные результаты

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

| № | Раздел и темы | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий | Общее количество часов |
|------|---|-------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 | Русские народные игры | | 10 | 10 |
| 1.1 | Русская народная игра «Жмурки» | | 1 | 1 |
| 1.2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | | 1 | 1 |
| 1.3 | Русская народная игра «Горелки» | | 1 | 1 |
| 1.4 | Русская народная игра «Салки» | | 1 | 1 |
| 1.5 | Русская народная игра «Пятнашки» | | 1 | 1 |
| 1.6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | | 1 | 1 |
| 1.7 | Русская народная игра «Фанты» | | 1 | 1 |
| 1.8 | Русская народная игра «Ловушки с присоединениями» | | 1 | 1 |
| 1.9 | Русская народная игра «Волк» | | 1 | 1 |
| 1.10 | Русская народная игра «Птицелов» | | 1 | 1 |
| 2 | Подвижные игры | | 8 | 8 |
| 2.1 | Подвижная игра «Совушка» | | 1 | 1 |
| 2.2 | Подвижная игра «Мышеловка» | | 1 | 1 |
| 2.3 | Подвижная игра «Пустое место» | | 1 | 1 |
| 2.4 | Подвижная игра «Карусель» | | 1 | 1 |
| 2.5 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | | 1 | 1 |
| 2.6 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | | 1 | 1 |
| 2.7 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | | 1 | 1 |
| 2.8 | Подвижная игра «Кролики и | | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------|---|------------|------------|-------------|
| | великаны» | | | |
| 3 | Эстафеты | | 7 | 7 |
| 3.1 | Эстафета «Передача мяча» | | 1 | 1 |
| 3.2 | Эстафета «С мячом» | | 1 | 1 |
| 3.3 | «Эстафета зверей» | | 1 | 1 |
| 3.4 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | | 1 | 1 |
| 3.5 | Эстафета «Встречная» | | 1 | 1 |
| 3.6 | Эстафета «Передал - садись» | | 1 | 1 |
| 3.7 | Эстафета «Весёлые старты» | | 1 | 1 |
| 4 | Тропа здоровья | 5 | 4 | 9 |
| 4.1 | Вводное занятие. Путешествие в страну здоровячков. | 1 | | 1 |
| 4.2 | Органы пищеварения | | 1 | 1 |
| 4.3 | Органы дыхания | | 1 | 1 |
| 4.4 | Органы зрения. Глаз – помощник человека. | | 1 | 1 |
| 4.5 | Органы здоровья в разные времена года | 1 | | 1 |
| 4.6 | Опора тела и движение. Скелет и осанка | 1 | | 1 |
| 4.7 | Органы кровообращения. Сердце | | 1 | 1 |
| 4.8 | Зубы и уход за ними | 1 | | 1 |
| 4.9 | Мышцы и их значение | 1 | | 1 |
| всего | | 5 | 29 | 34 |
| % | | 17% | 83% | 100% |

3 класс

| № | Раздел и темы | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий | Общее количество часов |
|-----|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 | Русские народные игры | | 3 | 3 |
| 1.1 | Русская народная игра. «Краски». | | 1 | 1 |
| 1.2 | Русская народная игра. «Гори, гори» | | 1 | 1 |

| | | | | |
|----------|---|--|-----------|-----------|
| | ясно!». | | | |
| 1.3 | Русская народная игра. «Ляпка». | | 1 | 1 |
| 2 | Игры народов России | | 17 | 17 |
| 2.1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». | | 1 | 1 |
| 2.2 | Бурятская народная игра «Ищем палочку». | | 1 | 1 |
| 2.3 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». | | 1 | 1 |
| 2.4 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». | | 1 | 1 |
| 2.5 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!». | | 1 | 1 |
| 2.6 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». | | 1 | 1 |
| 2.7 | Игры народов Коми «Невод», «Стой олень!» | | 1 | 1 |
| 2.8 | Марийская народная игра «Катание мяча» | | 1 | 1 |
| 2.9 | Татарская народная игра «Серый волк» | | 1 | 1 |
| 2.10 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | | 1 | 1 |
| 2.11 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | | 1 | 1 |
| 2.12 | Чечено-ингушская игра «Чиж» | | 1 | 1 |
| 2.13 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | | 1 | 1 |
| 2.14 | Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой» | | 1 | 1 |
| 2.15 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | | 1 | 1 |
| 2.16 | Чувашская игра «Рыбки» | | 1 | 1 |
| 2.17 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | | 1 | 1 |
| 3 | Эстафеты | | 5 | 5 |

| | | | | |
|-------|--|-----------|-----------|------------|
| 3.1 | Эстафета «Вызов номеров» | | 1 | 1 |
| 3.2 | Эстафета по кругу. | | 1 | 1 |
| 3.3 | Эстафета с обручем. | | 1 | 1 |
| 3.4 | Эстафета с мячом. | | 1 | 1 |
| 3.5 | Эстафета «Весёлые старты» | | 1 | 1 |
| 4 | Тропа здоровья | 5 | 4 | 9 |
| 4.1 | Школа здорового питания. | 1 | | 1 |
| 4.2 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! | 1 | | 1 |
| 4.3 | Значение ходьбы для двигательной активности. | | 1 | 1 |
| 4.4 | Органы чувств. | | 1 | 1 |
| 4.5 | Нервная система. | 1 | | 1 |
| 4.6 | Органы слуха. | 1 | | 1 |
| 4.7 | Мышцы. | | 1 | 1 |
| 4.8 | Органы дыхания. | | 1 | 1 |
| 4.9 | Осанка и скелет. | 1 | | 1 |
| всего | | 5 | 29 | 34 |
| % | | 17 | 83 | 100 |

4 класс

| № | Раздел и темы | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий | Общее количество часов |
|-----|--|-------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 | Русские народные игры | | 7 | 7 |
| 1.1 | Вводное занятие. Игра «Лови и отвечай» | | 1 | 1 |

| | | | | |
|------|---|--|-----------|-----------|
| 1.2 | Русская народная игра «Заря». | | 1 | 1 |
| 1.3. | Русская народная игра «Молчанка». | | 1 | 1 |
| 1.4 | Русская народная игра «Мячик кверху». | | 1 | 1 |
| 1.5 | Русская народная игра «Гуси». | | 1 | |
| 1.6 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| 1.7 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| 2 | Игры народов России | | 15 | 15 |
| 2.1 | Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок». | | 1 | 1 |
| 2.2 | Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча». | | 1 | 1 |
| 2.3 | Игра народов Коми «Ловля оленей» | | 1 | 1 |
| 2.4 | Татарская народная игра «Лисички и курочки» | | 1 | 1 |
| 2.5 | Чувашская народная игра «Летучая мышь» | | 1 | 1 |
| 2.6 | Якутская народная игра «Игра с перетягиванием» | | 1 | 1 |
| 2.7 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята» | | 1 | 1 |
| 2.8 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки» | | 1 | 1 |
| 2.9 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| 2.10 | Удмуртская народная игра «Игра с платочком» | | 1 | 1 |
| 2.11 | Башкирская народная игра «Липкие пеньки» | | 1 | 1 |
| 2.12 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | | 1 | 1 |
| 2.13 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». | | 1 | 1 |
| 2.14 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». | | 1 | 1 |
| 2.15 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |

| | | | | |
|----------|---|--|-------------|-------------|
| 3 | Игры Северного Кавказа | | 9 | 9 |
| 3.1 | Дагестанская народная игра «Слепой медведь» | | 1 | 1 |
| 3.2 | Дагестанская народная игра «Цикуция» | | 1 | 1 |
| 3.3 | Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки» | | 1 | 1 |
| 3.4 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| 3.5 | Чеченская игра «Утушка» | | 1 | 1 |
| 3.6 | Чеченская игра « Я-первый!» | | 1 | 1 |
| 3.7 | Чеченская игра « Я-первый!» | | 1 | 1 |
| 3.8 | Североосетинская игра «Метание с плеча и снизу» | | 1 | 1 |
| 3.9 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| 4 | Повторение | | 3 | 3 |
| 4.1 | Повторение игр. Узнай игру по названию. | | 1 | 1 |
| 4.2 | Запомнившиеся народные игры. | | 1 | 1 |
| 4.3 | Повторение разученных игр. | | 1 | 1 |
| всего | | | 34 | 34 |
| % | | | 100% | 100% |

Содержание курса

2 класс

Русские народные игры (10 ч.): «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с присоединениями», «Волк», «Птицелов»

Подвижные игры (8 ч.): «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Кролики и великаны».

Эстафеты (7 ч.): «Передача мяча», «С мячом», «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Встречная», «Передал - садись», «Весёлые старты».

Тропа здоровья (9 ч.): Вводное занятие. Путешествие в страну здоровячков. Органы пищеварения. Органы дыхания. Органы зрения. Глаз – помощник человека. Органы здоровья в разные времена года. Опора тела и движение. Скелет и осанка. Органы кровообращения. Сердце. Зубы и уход за ними. Мышцы и их значение

Содержание курса

3 класс

Русские народные игры 3ч.: Русская народная игра. «Краски». Русская народная игра. «Гори, гори ясно!». Русская народная игра. «Ляпка».

Игры народов России 17 ч.: Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!». Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». Игры народов Коми «Невод», «Стой олень!». Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка». Чечено-ингушская игра «Чиж». Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой». Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». Чувашская игра «Рыбки». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

Эстафеты 5ч.: Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета с обручем. Эстафета с мячом. Эстафета «Весёлые старты».

Тропа здоровья 9ч.: Школа здорового питания. Закаляйся, если хочешь быть здоров! Значение ходьбы для двигательной активности. Органы чувств. Нервная система. Органы слуха. Мышцы. Органы дыхания. Осанка и скелет.

Содержание курса

4 класс

Русские народные игры 7ч.: Вводное занятие. Игра «Лови и отвечай». Русская народная игра «Заря». Русская народная игра «Почтальон». Русская народная игра «Молчанка». Русская народная игра «Мячик кверху». Русская народная игра «Коршун». Русская народная игра «Гуси».

Игры народов России 15ч.: Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок». Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча». Игра народов Коми «Ловля оленей». Татарская народная игра «Лисички и курочки». Чувашская народная игра «Летучая мышь». Якутская народная игра «Игра с перетягиванием». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Здравствуй, догони». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Ловкий оленевод». Удмуртская народная игра «Игра с платочком». Башкирская народная игра «Липкие пеньки». Татарская народная игра «Угадай и догони».

Игры Северного Кавказа 9ч.: Дагестанская народная игра «Слепой медведь». Дагестанская народная игра «Цику-ция». Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки». Чеченская игра «Утушка». Североосетинская игра «Метание с плеча и снизу».

Повторение 3ч.: Вводное занятие. Органы пищеварения. Как и зачем мы дышим. Органы зрения. Органы слуха. Скелет, кости и суставы. Мое сердце. Закаливание организма. Праздник здоровячков.

Формы диагностики и контроля

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- «Весёлые старты»;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация конкурсов и соревнований ;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Учебно – методическое и информационное обеспечение курса

Барканов СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.

Журнал «Завуч начальной школы» (№ 2,3,4,5/2011 г.).

Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. - Тобольск, 2003.

О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.

Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

Стандарт начального общего образования по физической культуре.