

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
директор _____ В. В. Муравьев
Приказ № 01-08/ 71
от «01» сентября 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительной направленности

«Подвижные игры»
уровень начального общего образования

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Учитель физической
культуры: Ярошенко Т. В.

пгт. Шудаяг, г. Ухта

2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы: спортивно – оздоровительная

Актуальность программы, педагогическая целесообразность, специфика курса

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Адресат программы (возраст учащихся): 7-10 лет

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

Цель:

Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Отличительной особенностью программы

В ходе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами спортивных игр, национальных игр «Народов Севера», научатся работать в команде, поддерживать друг друга в сложных соревновательных моментах. Таким образом, школьники получают опыт самореализации в различных видах физкультурной деятельности.

Формы проведения занятий и режим

Занятия ориентированы на школьников младшего школьного возраста и проводятся 1

час в неделю, имеют определенную структуру, которая включает вводную часть, основную и заключительную.

Задача вводной части – направлена на подготовку организма школьников к предстоящей физической нагрузке, на создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. «Разминка» вводной части занимает 5 - 7 минут – ходьба, бег, обще-развивающие упражнения. Задача основной части – обучение играм. Тесты, игры, упражнения (35-45 минут). Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. В заключительной части занятия проводятся ходьба или медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки. После каждого занятия следует подводить итоги. Ребёнок самостоятельно ищет свои ошибки, или учитель объясняет, в чём они заключаются. Так формируются навыки контроля и самоконтроля, которые делают ученика субъектом учебной деятельности. Чем чаще ученик занимается самооценкой, тем увереннее он становится субъектом обучения. Продолжительность заключительной части – 5-10 минут.

Программа «Подвижные игры» поможет ученикам начальной школы в формировании универсальных учебных действий и в развитии их нравственных и волевых качеств, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность курса «Подвижные игры» обеспечивает достижение личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты, которые выражаются в сформированности:

- ✓ адекватной самооценки, объективного отношения ребенка к себе и к своим качествам;
- ✓ мотивов внеурочной деятельности и личностного смысла деятельности;
- ✓ самостоятельности и личной ответственности за свои результаты;
- ✓ доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости «помочь товарищу»;
- ✓ умения сотрудничать со сверстниками;

Метапредметные результаты, связанные с:

- ✓ развитием творческой активности, любознательности и ответственности;
- ✓ овладением начальных форм познавательной и личностной рефлексии, умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ развитием потребности к самопознанию и саморазвитию;
- ✓ развитием логического мышления, внимания, памяти, пространственного восприятия и сенсомоторной координации;
- ✓ умений осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, самоконтроль;
- ✓ формированием общего кругозора школьников;
- ✓ развитием культуры общения, речи.

Планируемые результаты

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

изученные виды упражнений для утренней гимнастики

Отслеживание и оценивание результатов

Результатом эффективности данных занятий может быть:

- повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам;
- наблюдения учителей за работой учащихся на уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности);
- повышение результатов диагностики сформированности УУД в начале занятий и в конце курса;
- участие в олимпиадах и предметных неделях, спортивных конкурсах и соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник» «Все помню»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Знакомство с правилами и проведение игр	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Весёлые старты со скакалкой.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
17.	ОРУ. «Зайцы и лиса».	1
18.	Эстафеты. «Круговая лапта»	1
19.	Игры: «Дед», «Веребочка».	1
20.	Разминка. Игры: «Фанты», «Перестрелка».	1
21.	Разминка. «Перестрелка».	1
22.	Разминка. Игры: «Скучно так сидеть», «Перестрелка».	1
23.	Разминка. Игры: «Вызов номеров», «Перестрелка».	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1

26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами и без	1
30.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с надувными шарами	1
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры.	1
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры.	1
	Итого	34

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

Текущий контроль освоения курса реализуется педагогом. Формы текущего контроля выбираются педагогом исходя из специфики и направления программы.

В ходе освоения курса предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом самостоятельно или утвержденной приказом Директора МОУ «СОШ № 7» комиссией, с учетом содержания реализуемой программы в соответствии с учебным планом.

Основными формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются: сдача нормативов, участие в спортивных соревнованиях или играх, выполнение проекта или творческой работы.