

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа пгт Опарино»

Программа рекомендована
методическим советом школы
№ 1 от 21 августа 2020 года

Утверждаю
Директор КОГОБУ СШ пгт Опарино
_____ Килина
Приказ № 64 от _____ августа 2020 года



«Подвижные игры»

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного
направления
для учащихся 1-4 классов.

Опарино 2020

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 1-4 классов, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов: 1 кл. – 33ч., 2-4 кл. – 34ч. по 1 ч. в неделю.

Сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на весь курс начального образования -4 года.

Цель кружка сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами двигательной активности и теоретической подготовки.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Выработать у детей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях организации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

сформировать основы самостоятельной двигательной деятельности, имеющие оздоровительные и познавательные аспекты, направленные на расширение адаптационных, функциональных возможностей младших школьников за счет целенаправленного воздействия физических упражнений.

Общая характеристика программы

Содержание деятельности учащихся начальных классов во внеурочное время – это, прежде всего, единство игровой и познавательной деятельности. Именно в игре, насыщенной ярким познавательным материалом, дети развиваются в интеллектуальном плане, проявляют себя эмоционально. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, поскольку:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;

-учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
-развивают учебно-познавательные мотивы.

Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию целостно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

Ученики должны:

- знать историю своего края и народные игры;
- уметь контролировать свои поступки и организовывать игру по правилам;
- понимать соответствие своего поведения требованиям коллектива, общества;
- уметь разумно управлять собственной речью в различных ситуациях;
- понимать необходимость правил соблюдения правил игры;
- защищать честь и достоинство своих друзей;
- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к изучению народных игр;
- содействовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность;
- понимать ответственность за своё здоровье.

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально - положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма. Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Требования к знаниям, умениям, навыкам по развитию двигательной активности

К концу четвёртого класса учащиеся должны иметь чёткое представление о культуре движений. Знать свой необходимый объём двигательной активности, удовлетворяющий естественную биологическую потребность в движении, уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, комплексы для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, миопии, уметь самостоятельно контролировать своё состояние по показателям пульса. В процессе игры проявлять качества коммунибельности.

Результаты освоения программы по внеурочной деятельности

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- младший школьник знает и умеет рассчитывать свой индивидуальный объём двигательной активности, направленной на расширение функциональных возможностей и сохранения здоровья.

Эффективность реализуемой программы можно оценить на основании результатов мониторинговых исследований состояния здоровья детей, развития их жизненно важных двигательных навыков и умений.

Формы занятий.

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

Виды универсальных учебных действий, формируемые в рамках курса

Класс	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1 класс	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».</p> <p>2. Проявлять уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.</p> <p>3. Освоить роли ученика: формирование интереса (мотивации) к учению.</p>	<p>1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p>	<p>1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.</p> <p>4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p>	<p>1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.</p> <p>2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.</p> <p>2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>3. Слушать и понимать речь других.</p> <p>4. Участвовать в паре.</p>
2 класс	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к своей родине.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций с точки зрения общечеловеческих норм.</p>	<p>1. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>2. Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>3. Определять план выполнения заданий</p> <p>4. Соотносить выполненное задание с образцом, задание с образцом,</p> <p>5. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>6. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>1. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>2. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>3. Находить необходимую информацию, делать самостоятельные простые выводы</p> <p>4. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы</p>	<p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы</p>

<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.</p>	<p>1. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно.</p> <p>2. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>4. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>5. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.</p>	<p>1. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а. иллюстрация и др.)</p> <p>2. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.</p> <p>3. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p>	<p>1. Участвовать в диалоге;</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы</p> <p>4. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p>
---	---	---	--

2. Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания по основам развития двигательной активности младших школьников.	2	2	2	2
2.	Подвижные игры. Физические упражнения оздоровительной направленности	26	26	26	26
2.1.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	2	2	2
2.2.	Физкультминутка, физкультпауза.	2	2	2	2
2.3.	Организация и проведение больших перемен.	1	1	1	1
2.4.	Домашние задания.	1	1	1	1
2.5.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	3	3	3	3
2.6.	Тренировка зрения и профилактика миопии.	1	1	1	1
2.7.	Освоение способов саморегуляции, релаксации.	2	2	2	2
2.8.	Дыхательная гимнастика.	2	2	2	2
2.9.	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	5	5	5	5
2.10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, л/подготовки, спортивных игр.	7	8	8	8
	Физкультурно-массовая оздоровительная работа: прогулки с играми на свежем воздухе, спортивные праздники, соревнования, состязания, дни здоровья (резервное время).	3	3	3	3
3.	Педагогический контроль (мониторинг резервов здоровья)	2	2	2	2
ИТОГО:		33	34	34	34

**Календарно-тематическое планирование
курса «Основы двигательной активности»**

1 класс



№п/п		Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	сентябрь	Мир движений		
2.		Красивая осанка		
3.		Учись быстроте и ловкости		
4.		Сила нужна каждому		
5.	октябрь	Ловкий и гибкий		
6.		«Веселая скакалка»		
7.		«Сила нужна каждому»		
8.	ноябрь	«Развитие быстроты»		
9.		«Кто быстрее»		
10.		«Скакалочка-выручалочка»		
11.	декабрь	«Ловкая и коварная гимнастическая палка»		
12.		Команда быстроногих «Гуси-лебеди»		
13.		«Выбираем бег»		
14.		Метко в цель		
15.	январь	Путешествие по островам		
16.		Развиваем точность движений		
17.		Лыжня зовёт		
18.	февраль	Зимнее солнышко		
19.		Лыжные зигзаги		
20.		Штурм высоты		
21.		Снежные фигуры		
22.	март	Лыжный биатлон		
23.		«Весёлые лыжи»		
24.		Самый ловкий		
25.		Команда лыжников		
26.	апрель	Игры на снегу		
27.		Удивительная пальчиковая гимнастика		
28.		Развитие скоростных качеств		
29.		Развитие выносливости		
30.		Развиваем реакцию		
31.	май	«Удочка»		
32.		Прыжок за прыжком		
33.		Мир движений и здоровье		
34.		Мы стали ловкими, сильными, быстрыми		

**Календарно-тематическое планирование
курса «Основы двигательной активности»
2класс**

№п/п		Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	сентябрь	Мир движений		
2.		Красивая осанка		
3.		Учись быстроте и ловкости		
4.		Сила нужна каждому		
5.	октябрь	Ловкий и гибкий		
6.		«Веселая скакалка»		
7.		«Сила нужна каждому»		
8.	ноябрь	«Развитие быстроты»		
9.		«Кто быстрее»		
10.		«Скакалочка-выручалочка»		
11.	декабрь	«Ловкая и коварная гимнастическая палка»		
12.		Команда быстроногих «Гуси-лебеди»		
13.		«Выбираем бег»		
14.		Метко в цель		
15.	январь	Путешествие по островам		
16.		Развиваем точность движений		
17.		Лыжня зовёт		
18.	февраль	Зимнее солнышко		
19.		Лыжные зигзаги		
20.		Штурм высоты		
21.		Снежные фигуры		
22.	март	Лыжный биатлон		
23.		«Весёлые лыжи»		
24.		«Взятие снежного городка»		
25.		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»		
26.	апрель	«Богатырская сила»		
27.		«Паровозик»		
28.		Прыжок за прыжком		
29.		Повторение изученных игр		
30.		Удивительная пальчиковая гимнастика		
31.	май	Развитие скоростных качеств		
32.		Развитие выносливости		
33.		«В здоровом теле – здоровый дух»		
34.		Мы стали ловкими, сильными, быстрыми		

**Календарно-тематическое планирование
курса «Основы двигательной активности»
3 класс**

№п/п		Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	сентябрь	Мир движений		
2.		Час игры		
3.		Меткий стрелок		
4.		Мир движений и музыка		
5.	октябрь	Журавлиная стая		
6.		Быстрые олени		
7.		Игры народов Поволжья		
8.	ноябрь	Игры наших соседей из Татарстана		
9.		Учимся играть		
10.		Сильная команда		
11.	декабрь	Успей поймать		
12.		Петушинные бои		
13.		Кто быстрее		
14.		Волшебство движений		
15.	январь	Игры белорусских друзей		
16.		Побеждает дружба		
17.		Игры народов Кавказа		
18.	февраль	Дружная команда		
19.		Исторические игры		
20.		Самые ловкие и внимательные		
21.		На пути к олимпийским играм		
22.	март	Команда победителей		
23.		Игры с предметами		
24.		Считалочка		
25.		Волшебные игры		
26.	апрель	Быстрые и веселые ножки		
27.		Тяжелая еда - ...		
28.		На пути к здоровью		
29.		Игры-эстафеты		
30.		Олимпийцы среди нас		
31.	май	Мир движений и здоровье		
32.		Игры с листьями и ветками		
33.		Игровые ситуации		
34.		Сильные, быстрые, ловкие в команде третьеклассников		

**Календарно-тематическое планирование
курса «Основы двигательной активности»**

4 класс

№п/п		Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	сентябрь	Школа мяча и здоровья		
2.		Час игры Волшебный мяч		
3.		Учимся, играя		
4.		Чарующий мир футбола		
5.	октябрь	Разминка футболиста		
6.		Игроки и болельщики		
7.		Игры народов Поволжья		
8.	ноябрь	Команда в спорте, игре, учебе		
9.		Учимся играть и отдыхать		
10.		Мики-футбол		
11.	декабрь	Первые шаги в волейболе		
12.		Учимся владеть мячом		
13.		Мяч в игре		
14.		Передай мяч правильно		
15.	январь	Тюнербол		
16.		Мы волейбольная команда		
17.		Не боимся холода		
18.	февраль	Зимние радости - ...		
19.		Игры на лыжах		
20.		Закаливание зимой		
21.		Зимний праздник		
22.	март	Зимний праздник		
23.		Зимние санки		
24.		Хочу стать баскетболистом		
25.		Первые шаги в баскетболе		
26.	апрель	Учимся вести мяч		
27.		Особенности тренировки баскетболиста		
28.		Развиваем координацию движений и ловкость		
29.		Баскетбол для здоровья		
30.		Броски в кольцо		
31.		май	Развиваем глазомер	
32.	Жонглирование мячом			
33.	Любимая игра - классики			
34.	Поход в лес			

Литература:

1. Программа «Основы развития двигательной активности младших школьников» [Текст]: методическое пособие для учителя. / авт.-сост. Г. А. Воронина, Г.Л.Деева Т. П. Рякина. – Киров: КИПК и ПРО, 2007. – 28 с.
2. Основы развития двигательной активности младших школьников [Текст]: методическое пособие для учителя. 2-й класс / авт.-сост. Г. А. Воронина, Т. П. Рякина. – Киров: КИПК и ПРО, 2007. – 49 с.
3. Основы развития двигательной активности младших школьников [Текст]: методическое пособие для учителя. 3-й класс / авт.-сост. Г. А. Воронина, В.Н. Кардапольцева, Т. П. Рякина. – Киров: КИПК и ПРО, 2008. – с.
4. Основы развития двигательной активности младших школьников [Текст]: методическое пособие для учителя. 4-й класс / авт.-сост. Г. А. Воронина, В.Н. Кардапольцева, Т. П. Рякина. – Киров: КИПК и ПРО, 2009. – с.

Домашнее задание

1. Выбери из предложенных на занятиях в школе упражнений наиболее интересные для тебя и выполняй их ежедневно во время утренней гимнастики.
2. Выполни дома 2–3 комплекса упражнений (правильно) для формирования красивой осанки.
3. Выполни дома 2–3 упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Выполни дома правильно 2–3 упражнения, направленные на профилактику нарушения зрения.
5. Выбери и выполни упражнение по релаксации.
6. Ежедневно выполняй упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Рекомендация учителю: предложить учащимся выполнить домашнее задание, *не перегружая свой организм.*

Тренируясь, ежедневно увеличивая нагрузку, можно добиться желаемых результатов.