

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования тульской области

Управление образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО №17

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
Протокол 01 от 26.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор В.С Кузнецов
Приказ № 180-а от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»
(для 1-4 классов)**

Тула 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры на свежем воздухе» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, 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 является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

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.

Цель программы:

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников

Задачи:

- организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности;
- содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи: Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Место курса в учебном плане

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Возраст от 7 до 10 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. 1 класс – 33 часа, во 2-4 классе по 1 часу в неделю. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Формы занятий: эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Планируемые результаты

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Связь рабочей программы внеурочной деятельности с рабочей программой воспитания

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
 2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
 3. Снижение заболеваемости школьников.
 4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
 5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
 6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
 7. Снижение последствий умственной нагрузки.
 8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.
- Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. 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.

Формы подведения итогов реализации программы. Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

Содержание курса «Подвижные игры» 1 классы (33 ч)

I раздел Основы знаний о народной подвижной игре (2 часа)

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

II раздел. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (10 часов)

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

III раздел. Подвижные игры с основами акробатики. (10 часов)

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

IV раздел. Игры, сопровождающиеся текстом (10 часов)

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

2 класс (34 часа)

V раздел. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (10 часов)

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

VI раздел. Игры – забавы (10 час)

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

VII раздел. Игры – перебежки (10 часа)

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

VIII раздел. Итоговое занятие. Спортивный праздник (4 часа)

Итоговое занятие. Спортивный праздник.

3 класс (34 ч)

I раздел. Основы знаний о народной подвижной игре (1час)

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Клубочек»

II раздел. Игры на свежем воздухе (5 часов)

Русские народные игры. «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка» Групповые игры. «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра «Вороны и воробьи», «Водяной»

III раздел (1 часа) Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

IV раздел (5 часов) Игры-эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Веселые старты.

V раздел (5 часов) Подвижные игры разных народов.

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки»

Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».

Игры белорусского народа. «Прела-горела».

Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»

Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».

VI раздел (5 часов) Зимние забавы

Зимой на воздухе. «Городки».

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

Эстафета на санках.

Лыжные гонки.

VII раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (5 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». Игра «По тропе здоровья»

VIII раздел Спортивные игры (6 часов)

Спортивные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Кто первый», «Картошка»

IX раздел (1 часа) Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.

4 класс (34 ч)

I раздел (1час)

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Жмурки»

II раздел Игры на свежем воздухе (10 часов)

Русские народные игры. «Кот и мышь», «Горелки» «Лапта». Групповые игры. «Ловля парами, «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра Птицелов», «Гори, гори ясно»

III раздел (1 час) Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

IV раздел (5 часов) Игры-эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», Вызов номеров. Эстафеты по кругу, с обручем. Веселые старты

V раздел (5 часов) Подвижные игры разных народов.

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки», «Гори, гори, ясно».

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Татарская народная игра «Серый волк»

VI раздел (5 часов) Зимние забавы

Зимой на воздухе. «Городки».

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

Эстафета на санках. Лыжные гонки.

VII раздел Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (5 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Игры на равновесие. «Повтори – ка», «Эстафеты – поезда». Работа над проектом по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Игра «По тропе здоровья»

VIII раздел Спортивные игры (6 часов)

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Кто первый», «Цвет», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

IX раздел (1 час) Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры

- тематическое планирование по курсу «Подвижные игры»

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол - во часов	Дата
1	Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.	3	
Подвижные игры с элементами легкой атлетики (10 час)			
1	ОРУ. Игра «Лес, озеро, болото»	1	
2	ОРУ. Игра «Перемена мест».	1	
3	ОРУ. Игра «Не оступись».	1	
4	ОРУ. Игра «Змейка на асфальте».	1	
5	ОРУ. Игра «Бег с шариком».	1	
6	ОРУ. Игра «Нас не слышно и не видно».	1	
7	ОРУ. Игра «Третий лишний».	1	
8	ОРУ. Игра «Ворота».	1	
9	ОРУ. Игра «Чужая палочка».	1	
10	ОРУ. Игра «Белки, шишки и орехи».	1	
Подвижные игры с основами акробатики (10 часов)			
1			
11	ОРУ. Игра «Верёвочка».	1	
12	ОРУ. Игра «Плетень».	1	
13	ОРУ. Игра «Кто больше».	1	
14	ОРУ. Игра «Успевай, не зевай».	1	
15	ОРУ. Игра «День и ночь».	1	

16	ОРУ. Игра «Кто подходил».	1	
17	ОРУ. Игра «Караси и щука».	1	
18	ОРУ. Игра «Белый медведь».	1	
19	ОРУ. Игра «Два Мороза».	1	
20	ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1	
Игры, сопровождающиеся текстом (10 час)			
21	ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	
22	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
23	ОРУ. Игра «Быстрая передача».	1	
23	ОРУ. Игра «Бросай - беги».	1	
25	ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему».	1	
26	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
27	ОРУ. Игра «Гонка мячей по рядам».	1	
28	ОРУ. Игра «Встречная эстафета с мячом».	1	
29	ОРУ. «Эстафета с ведением мяча».	1	
30	ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	
31	ОРУ. Игра «Наперегонки парами».	1	
32	ОРУ. Игра «Ловушки-перебежки».	1	
33	ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1	
	Итого:	33	

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни(1)</i>			
1	ОРУ. Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»	1	
Подвижные игры с основами лыжной подготовки (10час)			
1	ОРУ. Игра «На буксире»	2	
2	ОРУ. Игра «Кто дальше?»	2	
3	ОРУ. Игра «Попади в ворота»	2	
4	ОРУ. Игра «Пустое место».	2	
5	ОРУ. Игра «День и ночь»	2	
	Игры – забавы (10 час)		

1	ОРУ. Игра «Пятнашки».	2	
2	ОРУ. Игра «Волки и овцы».	2	
3	ОРУ. Игра «Намотай ленту»	2	
4	ОРУ Игра «Лапта».	2	
5	ОРУ. Игра «Серый волк».	2	
	Игры – перебежки (10 час)		
1	ОРУ. Игра «Казачи – разбойники».	2	
2	ОРУ. Игра «Эстафета».	2	
3	ОРУ. Игра «Пятнашки со скакалкой».	2	
4	ОРУ. Игра «Кот и мыши» .	2	
5	ОРУ. Игра «Птица и клетка».	2	
	Итоговое занятие	2	
	Итого:	34	

3 класс
«Русские народные игры и забавы»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни(1)</i>			
1	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	
2	Основы знаний о народной подвижной игре	1	
3	Игры на свежем воздухе	5	
4	Игры-эстафеты	5	
5	Подвижные игры разных народов	5	
6	Зимние забавы	5	
7	Спортивные игры	8	
8	Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.	3	
	Итого:	34	

4 класс
«Русские игровые традиции»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни (1)</i>			
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.	1	

	Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Жмурки»		
<i>Русские игровые традиции (33)</i>			
1	Игры на свежем воздухе Русские народные игры. «Кот и мышь», «Горелки» «Лапта». Групповые игры. «Ловля парами, «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра «Птицелов», «Гори, гори ясно»	5	
2	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.	2	
3	Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», Вызов номеров. Эстафеты по кругу, с обручем. Веселые старты	5	
4	Подвижные игры разных народов. Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки», «Гори, гори, ясно». Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк»	10	
5	Зимние забавы Зимой на воздухе. «Городки». Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.	5	

6	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игры на снегу. Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие. «Повтори – ка», «Эстафеты – поезда». Работа над проектом по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Игра «По тропе здоровья»	5	
	Итого:	34	