

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждена приказом директора
МКОУ «Иргейская СОШ»
от 22.09.2023 №171-од

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)**

«Подвижные игры»

Уровень обучения: начальное общее, 1-4 класс

Иргей, 2023

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- 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.

Планируемые результаты учебного предмета, курса

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного курса «Подвижные игры» отражают опыт учащихся в физической деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

-гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

-игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

-туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

-спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Содержание учебного предмета, курса (1кл)

1. Народные игры (8 часов)

1. Какие бывают игры. Русская народная игра «Зайцы в огороде»
2. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси-лебеди»
3. Русская народная игра «Ловишка в кругу»
4. Русская народная игра «Горелки», «Жмурки»
5. Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»
6. Русская народная игра «Палочка-выручалочка»
7. Русская народная игра «Караси и щука»
8. Русская народная игра «Белые медведи»

2. Игры на внимание (6 часов)

9. Игра на внимание «Смена сторон»
10. Игра на внимание «Запомни движение»
11. Игра на внимание «Вызов номеров»
12. Игра на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок»
13. Игра на внимание «Три движения», «Узнай, чей голосок»
14. Игра на внимание «Маляр и краски»

3. Игры со скакалкой (2 часа)

15. Игры со скакалкой «Рыбаки и рыбки»
16. Эстафеты со скакалкой

4. Подвижные игры (14 часов)

17. Игра «Большой мяч»
18. Игра с мячом «Бездомный заяц»
19. Весёлые старты с мячом
20. Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»
21. Игра с прыжками «Прыжки кругом»
22. Игры на меткость «Стрельба по мишеням. Броски снежков»
23. Игра «Успей поймать»
24. Игра «Кого называли, тот ловит», «Воротца»
25. Игра «Мяч в воздухе»

26. Игра «Собачки»
27. Игра «Передал – садись».
28. Игра «Сторож и воробьи»
29. Игра «Медведь и пчёлы», «Хитрая лиса»
30. Игра «Куры в огороде», «Воробьи и кошка»

5. Спортивные игры (3 часа)

31. Футбол
32. Баскетбол
33. Пионербол

Содержание учебного предмета, курса (2-3кл)

1. Народные игры (8 часов)

1. Какие бывают игры. Русская народная игра «Зайцы в огороде»
2. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси-лебеди»
3. Русская народная игра «Ловишка в кругу»
4. Русская народная игра «Пчёлки и ласточка»
5. Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»
6. Русская народная игра «Чижик»
7. Русская народная игра «Караси и щука»
8. Русская народная игра «Светофор»

2. Игры на внимание (6 часов)

9. Игра на внимание «Хвост дракона»
10. Игра на внимание «Запомни движение»
11. Игра на внимание «Кто боится колдуна?»
12. Игра на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок»
13. Игра на внимание «Три движения», «Птица и клетка»
14. Игра на внимание «Маляр и краски»

3. Игры со скакалкой (2 часа)

15. Игры со скакалкой. «Колечко»
16. Эстафеты со скакалкой

4. Подвижные игры (14 часов)

17. Игра «Большой мяч»
18. Игра с мячом «Бездомный волк»
19. Весёлые старты с мячом
20. Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»
21. Игра с прыжками «Прыжки кругом»
22. Игры на меткость «Стрельба по мишеням. Броски снежков»
23. Игра «Успей поймать»
24. Игра «Бег по следам»
25. Игра «Мяч в воздухе»
26. Игра «Блуждающий мяч»
27. Игра «Передал – садись».
28. Игра «Сторож и воробьи»
29. Игра «Медведь и пчёлы»
30. Игра «Куры в огороде»

5. Спортивные игры (4 часа)

31. Весёлые старты с элементами футбола
32. Весёлые старты с элементами баскетбола
33. Пионербол по упрощённым правилам
34. Праздник «Здравствуй, лето!»

Содержание учебного предмета, курса (4кл)

1. Народные игры (8 часов)

1. Какие бывают игры. Русская народная игра «Щука»
2. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Третий лишний»
3. Русская народная игра «Ловишка в кругу»
4. Русская народная игра «Водяной»
5. Русская народная игра «Ловушка и цапля»
6. Русская народная игра «Палочка-выручалочка»
7. Русская народная игра «Караси и щука»
8. Русская народная игра «Белые медведи», «Светофор»

2. Игры на внимание (6 часов)

9. Игра на внимание «Хвост дракона»
10. Игра на внимание «Запомни движение»
11. Игра на внимание «Кто боится колдуна?»
12. Игра на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок»
13. Игра на внимание «Северный и южный ветер»
14. Игра на внимание «Маляр и краски»

3. Игры со скакалкой (2 часа)

15. Игры со скакалкой «Прыгуны», «Лошади»
16. Эстафеты со скакалкой

4. Подвижные игры (14 часов)

17. Игра «Большой мяч»
18. Игра с мячом «Бездомный волк»
19. Весёлые старты с мячом
20. Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»
21. Игра с прыжками «Прыжки кругом»
22. Игры на меткость «Стрельба по мишеням. Броски снежков»
23. Игра «Лиса в курятнике»
24. Игра «Бег по следам»
25. Игра «Мяч в воздухе»
26. Игра «Блуждающий мяч»
27. Игра «Передал – садись».
28. Игра «Сторож и воробьи»
29. Игра «Медведь и пчёлы»
30. Игра «Куры в огороде»

5. Спортивные игры (4 часа)

31. Весёлые старты с элементами футбола
32. Весёлые старты с элементами баскетбола
33. Пионербол по упрощённым правилам
34. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

Тематическое планирование учебного курса «Подвижные игры»**1 класс (33 часа)**

№	Разделы	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Русские народные игры	8	РЭШ
2	Игры на внимание	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
3	Игры со скакалкой	2	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.	Подвижные игры	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
5.	Спортивные игры	3	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
	Итого	33	