

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 13»

«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель МО _____ _____ Протокол № ____ от « » 2023 г.	«Согласовано» Зам. директора школы по УВР _____ _____ « » 2023 г.	«Утверждено» Директор МКОУ ООШ № 13 _____ Дроздова И.Н. Приказ № ____ от « » 2023 г.
--	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для начальной школы
на 2023-2024 учебный год.

Программу составила
Мишина Галина Николаевна,
учитель начальных классов,
без квалификационной категории (СЗД)

п.Штурм, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. С этой же целью в школьный компонент школа включила индивидуально-групповые занятия - «Подвижные игры» (обучение традиционным, национальным, спортивным играм). Эти занятия позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают национальные игры, которые имеют многовековую историю сохранились и дошли до наших дней.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, 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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. На наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Северного Кавказа проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей; формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни; развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность; развивать коммуникативные навыки; · стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; · развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг; воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность; формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей; возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
 учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
 эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;
 занимательность процесса обучения;
 расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Программа рассчитана на учащихся 1-4-х классов. 1 час в неделю. 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Для второго и третьего класса тематика игр одинакова, но в 3 классе они более продолжительны, интенсивны и усложнены.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам: «Старинные детские игры», «Во что играл мой дедушка», «Вспомним забытые игры», «Казачьи игры», «Игры народов Кавказа», «Как появляются новые игры», придумывание зачинов, считалок и т.д.

Ожидаемый результат: действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости; стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности; · наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья; влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность.

Учебно-тематический план (1 класс)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	1	
2.	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	
3.	Правила безопасности в играх.	1	
4	Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.		1
5-6	Игры на реакцию.		2
7-8.	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.		2
9-12	Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.		4
13-15	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.		3

16-21	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.		6
22-24	Игры с мячом. Эстафеты.		3
25	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.		1
26-27	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.		2
28-29	Игры на меткость.		2
30-32	Спортивные эстафеты		3
33	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1	
	Итого	4	29
		33 часов	

Учебно-тематический план (2-3 класс)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1-2	Правила игры и техника безопасности в играх.	2	
3-4	Строевые упражнения.	1	1
5-6	Общеразвивающие упражнения		2
7-12	Игры на закрепление навыков бега.		6
13-18	Игры на закрепление навыков прыжков.		6
19-22	Игры на закрепление навыков метания.		4
23-25	Эстафеты с кубиками.		3
26-27	Эстафеты с набивными мячами.		2
28	Эстафеты с обручами.		1
29-30	Эстафеты со скалками и кеглями.		2
31	Спортивные викторины.	1	
32	Спортивные соревнования на точность метания.		1
33	Спортивные соревнования с передачей мяча.		1
34	Комбинированные эстафеты		1
	Итого	4	30
		34 часов	

Учебно-тематический план (4 класс)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	1	
2	Личная гигиена учащегося.	1	
3	История появления, развития народных игр.	1	
4-15	Русские народные игры.	1	11
16	Дагестанские народные игры.		1
17	Чечено-ингушские народные игры.		1
18-19	Украинские народные игры.		2
20-21	Белорусские народные игры.		2

22	Грузинские и армянские народные игры.		1
23	Кабардино-балкарские игры.		1
24	Северо- осетинские игры.		1
25-32	Казачьи игры.	1	7
33	Работа с проектами.	1	
34	Защита проектов.	1	
	Итого:	7	27
		34 часов	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программой предусматривается знакомство с историей появления, развития, игр различных национальностей народов Кавказа и славянских народов. Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх.

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры, правила личной гигиены. Программа предусматривает работу над проектами в 4 классе.

1 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Игры –цеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

Игры-перетягивания: перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

Догонялки: перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Спортивные игры: упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

Игры с мячом. Эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал – садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Прыгательные игры: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

Игры на меткость: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

2-3 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Строевые упражнения: повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место», «Баба Яга», «Гуси – лебеди», «Лиса», салки «ноги от земли».

Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», «Волк во рву», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», классики, «Петушиный бой», прыжки по кочкам, «Пингвин с мячом»,

Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

4 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Русские народные игры: «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».

Дагестанские народные игры: «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».

Чечено-ингушские народные игры: «Уточка», «Чиж».

Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».

Белорусские народные игры: «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалья».

Грузинские и армянские народные игры: «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».

Кабардино-балкарские игры: «Под буркой», «Повелитель лунки».

Северо-осетинские игры: «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».

Казачьи игры: «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Кзаки», «Грыбаки».