Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Дубны Московской области"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №68-1/01-10 от «28»августа 2019 г.
Директор _____ Е. Л. Бодина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

4 класс

Борисенко Оксана Николаевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Шарапова Наталья Сергеевна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации 2019-2020 учебный год

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 33 часа –1кл, 34 часа – 2-4кл в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка 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.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Тематическое планирование

1 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

2 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

3 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. Раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. Раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. Раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. Раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

- *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- *выражать* свои эмоции;
- *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий:

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

Планируемый результат:

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Календарно - тематическое планирование кружка «Подвижные игры»

1-й класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По план	По факт
1	Гуси-лебеди	1		
2	У медведя во бору	1		
3	Филин и пташки	1		
4	Палочка- выручалочка	1		
5	Блуждающий мяч	1		
6	Классики	1		
7	Ловишка в кругу	1		
8	Пчелки и ласточки	1		
9	К своим флажкам	1		
10	Кот идет	1		
11	Северный и южный ветер	1		
12	Соревнования скороходов	1		
13	Колдунчики	1		
14	Аисты	1		
15	Пчелы и медведи	1		
16	Хитрая лиса	1		
17	Ловишки с приседаниями	1		
18	Переправа с досками	1		
19	Туннель	1		
20	Собери урожай	1		
21	На погрузке арбузов	1		

22	Принеси мяч	1		
23	Успей перебежать	1		
24	С мячом	1		
25	Весёлые старты	1		
26	Совушка	1		
27	Мышеловка	1		
28	Пустое место	1		
29	Карусель	1		
30	Кто быстрее?	1		
31	Конники-спортсмены	1		
32	Лягушата и цыплята	1		
33	Карлики и великаны	1		

2-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Русская народная игра «Жмурки»	1		
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
3	Русская народная игра «Горелки»	1		
4	Русская народная игра «Салки»	1		
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
7	Русская народная игра «Фанты»	1		
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1		
9	Русская народная игра «Волк»	1		
10	Русская народная игра «Птицелов»	1		
11	Подвижная игра «Совушка»	1		
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1		
13	Подвижная игра «Пустое место»	1		
14	Подвижная игра «Карусель»	1		
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1		
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1		
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1		
19	Эстафета «Передача мяча»	1		
20	Эстафета «С мячом»	1		
21	Эстафета зверей	1		
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
23	Эстафета «Вызов номеров»	1		

24	Эстафета по кругу	1		
25	Эстафета с обручем	1		
26	Эстафета со скакалкой	1		
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга»,	1		
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
34	Чувашская игра «Рыбки	1		

3-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата	
			Пла	Факт
1	Русская народная игра «Краски»	1		
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
3	Русская народная игра «Ляпка»	1		
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1		
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1		
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1		
10	Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!»	1		
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый	1		
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1		
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень»,	1		
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1		
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1		
19	Чувашская игра «Рыбки»	1		
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1		
21	Эстафета «Вызов номеров»	1		

22	Эстафета по кругу	1		
23	Эстафета с обручем	1		
24	Эстафета с мячом	1		
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
26	Эстафета «Встречная»	1		
27	Русская народная игра «Салки»	1		
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
30	Русская народная игра «Фанты»	1		
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1		
32	Русская народная игра «Волк»	1		
33	Русская народная игра «Птицелов»	1		
34	Русская народная игра «Горелки»	1		

4-й класс (34часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Русская народная игра «Жмурки»	1		
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
3	Русская народная игра «Горелки»	1		
4	Русская народная игра «Салки»	1		
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
7	Русская народная игра «Фанты»	1		
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1		
9	Русская народная игра «Волк»	1		
10	Русская народная игра «Птицелов»	1		
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
18	Чувашская игра «Рыбки	1		
19	Эстафета «Передача мяча»	1		
20	Эстафета со скакалкой	1		
21	Эстафета «С мячом»	1		
22	Эстафета зверей	1		
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		

24	Эстафета «Вызов номеров»	1		
25	Эстафета по кругу	1		
26	Эстафета с обручем	1		
27	Русская народная игра «Салки»	1		
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
30	Русская народная игра «Краски»	1		
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
32	Русская народная игра «Третий лишний»	1		
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К –полный комплект (для каждого обучающегося);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во

1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	*Учебно-практическое оборудование*	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Аптечка	Д

Список литературы

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный ельный стандарт, Примерная основная В 2-х книгах. Книга2. Программа начальной школы /Под науч. ред. Д.И. М.: Баласс, 2011.- 432с.

   утки в начальной школе. Методическое М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10
_____/Ястребова Т.А./
«_28_» августа 2019 г.

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 1
от «_28_» августа 2019 г.
Подпись _____

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10
_____/Ястребова Т.А./
«_28_» августа 2019 г.