

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование «Вяземский район» Смоленской области

МБОУ Семлевская СОШ №1 Вяземского района Смоленской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
руководитель ШМО

 Финошенкова.А.Б.

Протокол №1

от «29» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Бальчус И. М.

от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Бардова И.А.

Приказ №289

от «30» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

село Семлево 2024г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для первой ступени образования разработана на основе :

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Рабочей программы по внеурочной деятельности учащихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-4 классы -34 - часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий

заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы

осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 3 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
1. Современные подвижные игры (33 ч.)		
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	4
5	Нарушение осанки.	2
6	Современные подвижные игры.	57
2. Старинные подвижные игры (34 ч.)		
1	Здоровый образ жизни.	2
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2
3	Личная гигиена.	2
4	Профилактика травматизма.	6
5	Нарушение осанки.	4
6	Старинные подвижные игры. Культура и этикет	59
3. Русские народные игры и забавы (34 ч.)		
1	Здоровый образ жизни.	2
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2
3	Личная гигиена.	2
4	Профилактика травматизма.	4
5	Нарушение осанки.	2
6	Русские народные игры и забавы.	56
4. Русские игровые традиции (34 ч.)		
1	Здоровый образ жизни.	2
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2
3	Личная гигиена.	2
4	Профилактика травматизма.	4
5	Нарушение осанки.	2
6	Русские игровые традиции .	56

4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 КЛАСС

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6* Современные подвижные игры (57ч)

2 КЛАСС

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (2ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (2ч)
- Тема 3* Личная гигиена (2ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (6ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (4ч)
- Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (59ч)

3 КЛАСС

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (2ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (2ч)
- Тема 3* Личная гигиена (2ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6* Русские народные игры и забавы (56ч)

4 КЛАСС

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (2ч)
- Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (2ч)
- Тема 3* Личная гигиена (2ч)
- Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6* Русские игровые традиции (5ч)

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС*«Современные подвижные игры»*

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Здоровый образ жизни	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		
3	Личная гигиена	1		
4-7	Профилактика травматизма	4		
8-9	Нарушение осанки	2		
10-11	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	2		
12-13	«Поймай рыбку»	2		
14-15	«Цепи кованы»	2		
16-17	Профилактика травматизма	2		
18-19	«Змейка на асфальте»	2		
20-21	«Бег с шариком»	2		
22-23	«Нас не слышно и не видно»	2		
24-25	«Третий лишний»	2		
26-27	«Ворота»	2		
28-29	«Чужая палочка»	2		
30-31	«Белки, шишки и орехи»	2		
32-33	Профилактика травматизма	2		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1-2	Здоровый образ жизни. Беседа на тему: « Если хочешь быть здоров..»	2		
3-4	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2		
5-6	Личная гигиена. Правила личной гигиены.	2		
7-12	Профилактика травматизма. Правила по ТБ.	6		
13-16	Нарушение осанки. Упражнения для укрепления спины.	4		
17-18	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	2		
19-20	«Катание яиц»	2		
21-22	«Чижик»	2		
23	Профилактика травматизма. Правила по ТБ.	1		
24-25	«Пустое место»	2		
26-27	«Городки»	2		
28-29	«Пятнашки»	2		
30-31	«Волки и овцы»	2		
32-33	«Намотай ленту»	2		
34	«Лапта»	2		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол-во	Дата
---	------	--------	------

		часов	План.	Факт.
1-2	Здоровый образ жизни	2		
3-4	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
5-6	Личная гигиена	2		
7-10	Профилактика травматизма	4		
11-12	Нарушение осанки	2		
13-14	Русские народные игры и забавы “Щука”	2		
15-16	Русские народные игры и забавы «Водяной»	2		
17-18	Русские народные игры и забавы “Третий лишний”	2		
19-20	Русские народные игры и забавы “На золотом крыльце сидели...”	2		
21-22	Русские народные игры и забавы “Кандалы”	2		
23-24	Русские народные игры и забавы “Ворота”	2		
25-26	Русские народные игры и забавы “Слон”	2		
27-28	Русские народные игры и забавы “Козел”	2		
29-30	Русские народные игры и забавы «Лягушки и цапля»	2		
31-32	Русские народные игры и забавы «Волк во рву»	2		
33-34	Русские народные игры и забавы «Прыгуны»	2		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

« Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1-2	Здоровый образ жизни	2		

3-4	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
5-6	Личная гигиена	2		
7-10	Профилактика травматизма	4		
11-12	Нарушение осанки	2		
13-14	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	2		
15-16	«Жребий»	2		
17-18	«Волки во рву»	2		
19-20	«Волки и овцы»	2		
21-22	«Медведь и вожак»	2		
23-24	«Водяной»	2		
25-26	«Невод»	2		
27-28	«Чехарда»	2		
29-30	«Птицелов»	2		
31-32	«Жмурки»	2		
33	Профилактика травматизма	1		
34	«Дуга»	1		

5.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список учебно- методической литературы для учителя:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.

4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия 2011.
2. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2011.
3. Мультимедийная энциклопедия.
4. Большая русская биографическая энциклопедия.

Электронные образовательные ресурсы:

Название сайта	Электронный адрес
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	<u>http://www.school.edu.ru</u>
Федеральный портал «Российское образование»	<u>http://www.edu.ru</u>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<u>http://www.km.ru</u>
Образовательный портал «Учеба»	<u>http://www.uroki.ru</u>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<u>http://festival.1september.ru</u>

Технические средства обучения:

- аудиоколонки
- мультимедийный проектор
- персональный компьютер
- принтер
- интерактивная доска

