

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Правдинский центр образования»

Рекомендовано к принятию  
Педагогическим советом  
Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Правдинский центр образования»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 года

Утверждена  
приказом МКОУ  
«Правдинский ЦО»  
от «30» августа 2022 года  
№ 208-Д

Рабочая программа  
курсов внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Подвижные игры»  
для учащихся I уровня (3 - 4 класс)

п. Правда  
2022 год

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии Федеральным Законом «Об образовании в РФ», с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, методическими рекомендациями по вопросам введения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Правдинский ЦО», Концепцией духовно – нравственного воспитания российских школьников, на основе. 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.

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.

Программа рассчитана на 34 часа в 3-4 классах часа в год (всего 68 часов) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 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.

**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.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

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

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. 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.

- «Эстафеты»

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

Планируемый результат:

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

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- 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.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы	3 класс	4 класс
Русские народные игры	11	19
Подвижные игры	-	-
Эстафеты	6	8
Игры народов России	17	7
итого	34	34

### *Русские народные игры:*

Разучивание игр «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Краски», «Ляпка», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Птицелов», «Гори, гори ясно!»

### *Эстафеты:*

Проведение эстафет «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «На погрузке арбузов», «Принеси мяч», «Успей перебежать», «С мячом», «Весёлые старты», «Передача мяча», «С мячом», «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Эстафета по кругу», «Эстафета с обручем», «Эстафета со скакалкой», «Вызов номеров», «Быстрые и ловкие», «Встречная», «Передача мяча», «С мячом»

### *Игры народов России:*

Разучивание и проигрывание: 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». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Чувашская игра «Рыбки». Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!». Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц». Чечено-ингушская игра «Чиж». Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Мордовские народные игры «Котел», «Круговой». Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз». 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». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»

## Тематическое планирование

### 3-й класс

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности	Всего часов	
			теория	практика
1.	Русская народная игра «Краски»	Слушают и понимают речь других; учатся выполнять различные роли в группе; совместно		1
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»			1
3.	Русская народная игра «Ляпка»			1

4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	договариваться о правилах общения, учатся выполнять различные роли в группе. Отличают новое от уже известного с помощью учителя. Осуществлять опору уже на имеющийся опыт. Учиться правилам взаимодействия в коллективной деятельности. Учатся самоконтролю выполняемой деятельности.		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 зайка»			1
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»			1
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»			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

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности	Всего часов	
			теория	практика
1.	Русская народная игра «Жмурки»	Слушают и понимают речь других; учатся выполнять различные роли в группе; совместно договариваться о правилах общения, учатся выполнять различные роли в группе. Отличают новое от уже известного с помощью учителя. Осуществлять опору уже на имеющийся опыт. Учиться правилам взаимодействия в коллективной деятельности. Учатся самоконтролю выполняемой деятельности.		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», «Охотники и зайцы»			1
34.	Фестиваль подвижных игр			1