Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация «Академия»

Рассмотрено на заседании МО начальных классов
Протокол № 1 от 27.08.2021 г
Руководитель МО_____Д.М.Кузнецова

Проверено:
заместитель директора по УВР
_____Н.Н.Щетинина
30.08.2021 г

Утверждаю:
генеральный директор АНО ОО «Академия»
_____Е.С.Богданова
30.08.2021 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры народов мира»

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: кружок
Класс: 1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10.» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2019 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Актуальность курса обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытание для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья.

Форма организации курса «Подвижные игры» - секция.

Цель курса:

- 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.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначен для учащихся 1-4 классов. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часов в год. Итого: 135 часов. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 8%.

Результаты освоения 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.

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

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.

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.

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 совместнойдеятельности, 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: ролевые игры.

Результаты второго уровня:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: оздоровительные акции, социально-значимые акции в классе.

Формы контроля результатов второго уровня: выполнение заданий соревновательного характера.

Результаты третьего уровня:

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: викторины, конкурсы, ролевые игры.

Формы контроля результатов третьего уровня: оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); результативность участия в конкурсных программах и др.

Промежуточная аттестация внеурочной деятельности осуществляется через соревнования и оценивается наградами, дипломами

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1 Современные подвижные игры

1 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни.

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Формы проведения занятий –упражнения с гимнастическими палками.

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная

Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Формы проведения занятий – Упражнения и игры со скакалками. Упражнения с гимнастическими палками.

Виды деятельности- познавательная ,игровая

Тема 6 Современные подвижные игры

Формы проведения занятий – Игры, эстафеты

Виды деятельности- познавательная ,игровая

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами»,«След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», « Эстафета».

Раздел 2 Старинные подвижные игры

2 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров…»

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Формы проведения занятий –упражнения с гимнастическими палками.

Виды деятельности- познавательная , игровая\

Тема 3 Личная гигиена

Правила личной гигиены

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 4 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Формы проведения занятий- беседа

Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 5 Нарушение осанки
Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.
Формы проведения занятий – Упражнения и игры со скакалками. Упражнения с гимнастическими палками.
Виды деятельности- познавательная ,игровая
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет
Формы проведения занятий – Игры, эстафеты
Виды деятельности- познавательная ,игровая
«Двенадцать палочек»,«Катание яиц», «Чижик»,«Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк»,«Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок»,«Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках»,«Лучники», « Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казаки-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», « Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай - чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».

3 *класс*

Раздел 3 Русские народные игры и забавы
Тема 1 Здоровый образ жизни
Кого мы можем считать здоровым человеком .
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
Комплекс упражнений утренней гимнастики.
Формы проведения занятий –упражнения с гимнастическими палками.
Виды деятельности- познавательная , игровая\
Тема 3 Личная гигиена
Правила личной гигиены.
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая

Тема 4 Профилактика травматизма
Правила ТБ.
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 5 Нарушение осанки
Упражнения для укрепления осанки
Формы проведения занятий – Упражнения и игры со скакалками. Упражнения с гимнастическими палками.
Виды деятельности- познавательная ,игровая
Тема 6 Русские народные игры и забавы
Формы проведения занятий – Игры, эстафеты
Виды деятельности- познавательная ,игровая
«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание воза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», « Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».

Раздел 4 Русские игровые традиции
4 класс
Тема 1 Здоровый образ жизни
Кого мы можем считать здоровым человеком
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
Комплекс упражнений утренней гимнастики.
Формы проведения занятий –упражнения с гимнастическими палками.

Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 3 Личная гигиена
Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 4 Профилактика травматизма
Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
Формы проведения занятий- беседа
Виды деятельности- познавательная , игровая
Тема 5 Нарушение осанки
Упражнения для укрепления осанки
Формы проведения занятий – Упражнения и игры со скакалками. Упражнения с гимнастическими палками.
Виды деятельности- познавательная ,игровая
Тема 6 Русские игровые традиции
Формы проведения занятий – Игры, эстафеты
Виды деятельности- познавательная ,игровая
«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и вожак», «Пастух и стадо», «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда», «Штандер», «Караси и щука», «Два Мороза», «Вышибалы», «Рыбки».

Тематическое планирование

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	0,5	0,5
3	Личная гигиена.	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма.	4	2	2
5	Нарушение осанки.	2	1	1
6	Современные подвижные игры.	24		24
	Итого:	33	4,5	28,5
			13,6%	86,6%

2 класс
«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	0,5	0,5
3	Личная гигиена.	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма.	3	1,5	1,5
5	Нарушение осанки.	2	1	1
6	Подвижные игры.	26		26
	Итого:	34	4(13,2%)	30(86,8%)

3класс
«Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	0,5	0,5
3	Личная гигиена.	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма.	3	1	2
5	Нарушение осанки.	1	0,5	0,5
6	Подвижные игры.	27		27
	Итого:	34	3(8,8)	31(91,2)

4 класс
«Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практи-ческие занятия
1	Здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	0,5	0,5
3	Личная гигиена.	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма.	2	1	1
5	Нарушение осанки.	1	0,5	0,5
6	Современные подвижные игры.	28		28
	Итого:	34	3(8,8%)	31(91,2%)