

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне – Идинская средняя общеобразовательная школа »

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
воспитательной работе
МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»

Масленг /Г.С.Масленг/
«1» *сентябрь* 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ
«Верхне-Идинская СОШ»

Перминова О.А.Перминова/
«1» *сентябрь* 2023г.



Программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
« **Подвижные игры** »

Срок освоения программы – 1 год
Количество часов в неделю – 1ч.

Автор программы:
Вороная Светлана Арсентьевна
учитель начальных классов

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности младших школьников «Подвижные игры» составлена на основе программы Г.А. Ворониной и реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе классе в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения.

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. **Актуальность и социальная значимость** данной программы состоит в том, что она 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 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.

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;

Ценностными ориентирами содержания 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.

Место в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут

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

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 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1
2	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	1
3	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1
5	Ловкий. Гибкий. «Снип–Снап», «Быстрая тройка»	1
6	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1
7	Сила нужна каждому. Очистить свой сад от камней»,	1
8	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	1
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
10	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»	1
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»,	1
13	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1
14	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1
15	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	1
16	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1
18	Зимнее солнышко. Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	1
19	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	1
20	Штурм высоты. «Штурм высоты»	1
21	Снежные фигуры. «Салки»	1
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1
23	Мы строим крепость«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	1
24	Мы строим крепость Игры по желанию учащихся	1
25	Игры на снегу« Горелки». Игры по желанию учащихся	1
26	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
27	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «Колдунчики»	1
28	Развитие выносливости. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	1
29	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1
30	Развитие реакции. «Удочка», «Не урони мяч»	1
31	Прыжок за прыжком. «Прыжок за прыжком»	1
32	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	2

Содержание программы

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.

Содержание занятий 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. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип–Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам :

Иметь представление о двигательном режиме ;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Используемая литература :

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-
4. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.2008 г
5. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2007г.
6. Ресурсы Интернета