

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет по образованию**

**Администрации Старорусского муниципального района**

**МАОУ СОШ №8**

РАССМОТРЕНО

Педагогический советом  
МАОУСОШ №8  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
Голоснова Н.П.  
Приказ № 185  
от «29» августа 2024 г.



**ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РАЗВИВАЮЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

для обучающихся 1-4 классов

**2024-2025 учебный год**

**Старая Русса**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развивающие подвижные игры» для учащихся начальной школы разработана Петровой С.Р. учителем физической культуры МАОУ «Гимназия», в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся, требованиями ФГОС, а также составлена на основе программы «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО (автор Г.А. Воронина, 2017г.).

Программа рассчитана на 34 занятия в год. Программный материал спланирован на основе подвижных игр. Предназначен для спортивно-оздоровительной работы с детьми, проявляющих свой познавательный интерес к физической культуре и спорту, а также к знаниям и умениям организации здорового образа жизни.

**Целью** программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание условий для физического развития детей, формирования личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи программы:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить игры с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря;
- привитие интереса к осознанному обучению правил подвижных игр для использования их в повседневной жизни;
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, проявлять творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, уважительное отношение к культуре

своей страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижение науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них – это активность и самостоятельность играющих, коллективность действий и непрерывно меняющиеся условия деятельности. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление здоровья детей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по «Подвижным играм» включает в себя три основных раздела: «Знания о подвижных играх» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности во время игр (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность на занятиях по подвижным играм представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами подвижных игр. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению подвижных игр, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия** «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях подвижными играми и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории

возникновение и развитие подвижных игр, раскрываются педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения, даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся подвижные игры из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий по подвижным играм.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 1-4-х классов направлена на достижение учащимися **личностных, метапредметных и предметных результатов:**

#### **Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм	1	1	-
2	История возникновения и развития подвижных игр	1	1	-
3	Организация и проведение подвижных игр	25	2	23
4	Здоровый образ жизни и его составляющие	3	2	1
5	Игры по выбору	4	-	4
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**Содержание изучаемого курса программы внеурочной деятельности  
Поурочное планирование учебного материала внеурочного курса  
«Подвижные игры»**

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Цели занятий</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>	<b>Дата</b>
1.	Вводное занятие	Провести инструктаж по технике безопасности.	Вводный инструктаж	
2.	История возникновения подвижных игр	Познакомить с историей возникновения подвижных игр	Беседа, диалог	
3.	Подвижная игра «Два Мороза»	Разучить правила игры «Два Мороза»	Теория и практика	
4.	Подвижная игра «Два Мороза»	Разучить правила игры «Два Мороза»	Теория и практика	
5.	Подвижная игра «Мяч - капитану»	Разучить правила игры «Мяч - капитану», учить играть самостоятельно	Практика	
6.	Подвижная игра «Мяч - капитану»	Разучить правила игры «Мяч - капитану», учить играть самостоятельно	Практика	
7.	Твоё здоровье – что это? Подвижная игра «Мяч - капитану»	Закрепить правила игры «Мяч - капитану»	Беседа, диалог, практика	
8.	Твоё здоровье – что это? Подвижная игра «Кавалеристы»	Познакомиться и закрепить правила игры «Кавалеристы»	Беседа, диалог, практика	
9.	Твоё здоровье – что это? Подвижная игра «Огород»	Познакомиться и закрепить правила игры «Огород»	Беседа, диалог, практика	
10.	«Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки»	Разучить правила игры «Прыгающие воробышки», учить играть самостоятельно	Практика	
11.	«Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Невод»	Разучить правила игры «Невод», учить играть самостоятельно	Практика	
12.	Можно ли самому «творить здоровье?». Разучивание комплекса утренней гимнастики «Проснись»	Разучить комплекс утренней гимнастики «Проснись»	Практика	
13.	Можно ли самому «творить здоровье?». Разучивание комплекса	Закрепить комплекс утренней гимнастики «Проснись»	Практика	

	утренней гимнастики «Проснись»			
14.	Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи»	Разучить комплекс утренней гимнастики «Силачи»	Практика	
15.	Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает»	Разучить подвижную игру «Летает – не летает»	Практика	
16.	Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Съедобное - несъедобное»	Разучить подвижную игру «Съедобное - несъедобное»	Практика	
17.	Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий»	Разучить игру «У ребят порядок строгий»	Практика	
18.	Чистота и порядок. Повторение игры «У ребят порядок строгий»	Повторить игру «У ребят порядок строгий»	Практика	
19.	Личная гигиена. Разучивание комплекса утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место»	Разучить комплекс утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место»	Практика	
20.	Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены»	Разучить комплекс утренней гимнастики «Мы спортсмены»	Практика	
21.	Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Повторение комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены»	Повторить комплекс утренней гимнастики «Мы спортсмены»	Практика	
22.	Здоровье и питание. Разучивание общеразвивающей игры: «Угадай, чей голосок»	Разучить общеразвивающую игру: «Угадай, чей голосок»	Практика	

23.	Здоровье и питание. Разучивание общеразвивающей игры: «Краски» и «Огород»	Разучить общеразвивающую игру: «Краски» и «Огород»	Практика	
24.	Здоровье и питание. Повторение общеразвивающей игры: «Краски» и «Огород»	Повторить общеразвивающую игру: «Краски» и «Огород»	Практика	
25.	Твои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли»	Разучить комплекс «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли»	Практика	
26.	Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян»	Разучить игру «Ловля обезьян»	Практика	
27.	Твои физические способности. Повторение комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли»	Повторить комплекс «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли»	Практика	
28.	Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Рыбак и рыбки»	Разучить игру «Рыбак и рыбки»	Практика	
29.	Советы доктора Воды. Разучивание игры «Медведи и пчелы»	Разучить игру «Медведи и пчелы»	Практика	
30.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разучивание игр со скакалкой («Веревочка», «Солнышко»)	Разучивать игры со скакалкой («Веревочка», «Солнышко»)	Практика	
31.	Проведение игр по выбору учащихся.	Повторение и соблюдение правил игры.	Практика	
32.	Проведение игр по выбору учащихся.	Повторение и соблюдение правил игры.	Практика	
33.	Проведение игр по выбору учащихся.	Повторение и соблюдение правил игры.	Практика	
34.	Проведение игр по выбору учащихся.	Повторение и соблюдение правил игры.	Практика	

## Средства контроля

### Контрольно-измерительные материалы:

Входная проверочная работа:

#### Задание № 1

а) Напиши «да», если ты соблюдаешь личную гигиену при занятиях спортом, «нет» - если не соблюдаешь.

б) Напиши «да», если ты занимаешься в спортивной секции одним из видов спорта, «нет» - если не занимаешься.

в) Развиваешь ли ты спортивные навыки (ходьба, ходьба в чередовании с бегом, бег, прыжки через скакалку)

«да» \_\_\_\_\_

«нет» \_\_\_\_\_

#### Задание № 2

а) Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно летом? (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры, пешие прогулки, купание в открытом водоеме, прогулки с родителями в парке, катание на велосипеде, закаливание организма и т.д.)

«да» \_\_\_\_\_

«нет» \_\_\_\_\_

## Учебно-методические средства обучения

Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. С.С. Пичугин. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2016.- №1.;

Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры, - М: СпортАкадемПресс, 2022.

Подвижные игры В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение, 2005.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	В наличии
1	Мячи резиновые, волейбольные, футбольные, баскетбольные	10
1.	Скакалки	10
1.1	Гимнастические скамейки	5
1.1.	Гимнастические палки	10
1.2	Шведская стенка	6
1.3	Секундомер	1
1.4	Свисток	1
1.5	Обручи	10

1.6	Флажки	20
1.7	Аптечка	нет
1.8	Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг)	10
1.9	Мяч малый (мягкий)	20
2.	Мячи резиновые	20