

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное учреждение управления образования Прибайкальского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Таловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «11» мая 2022 г.,
протокол № 7

Утверждаю:
Директор МОУ «Таловская СОШ»
Ю.А.Пантелеев
«19» мая 2022 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Даровских С.В.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

При составлении программы использованы нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Галовская СОШ».

Актуальность программы

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 3 поколения и программы по физической культуре для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений, авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, 2017. Программа рассчитана для обучающихся начальной школы на один учебный год 1 час в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует **познавательную и социокультурную цели.**

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Планируемые результаты

Программа позволяет реализовать все заложенные требования к обучению учащихся.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета **«Подвижные игры» учащиеся научатся:** называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

Будут уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела.

Содержание учебного курса

Раздел: Прыгучесть (5 часов). Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы в огороде», «Бой петухов». Прыжки через короткую скакалку.

Раздел: Сила (6 часов). Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Перетяни и держи».

Раздел: Быстрота (10 часов). Подвижные игры: «Совушка», «Стрелки», «Передача мячей», «Салки». Ускорения из различных исходных положений, упражнения по сигналу, с максимальной скоростью.

Раздел: Ловкость (6 часов). Подвижные игры: «Охотники», «Лабиринт», «Успей поймать», «Паутинка». ОРУ с мячами у стены, в парах.

Раздел: Выносливость (7 часов): Подвижные игры: «Бег командами», «Вызывай друга». Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Ссылка на ЭОР
1	Игра «Удочка»	Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Объяснять правила изучаемой игры.	
2	Игра «Зайцы в огороде»	Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности	
3	Игра «Бой петухов»	осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	
4	Прыжки через короткую скакалку	Сохранять заданную задачу. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты из спорных ситуаций.	https://www.youtube.com/watch?v=gAiv2H_aZzg
5	Прыжки через короткую скакалку	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных и меняющихся условиях.	https://www.youtube.com/watch?v=gAiv2H_aZzg
6	Игра «Тяни в круг»	Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.	
7	Игра «Гонка тачек»	Объяснять правила изучаемой игры. Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
8	Игра «Перетягивание каната»	осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	
9	Игра «Перетягивание каната»	Сохранять заданную задачу.	
10	Игра «Перетяни и держи»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты из спорных ситуаций.	
11	Игра «Перетяни и держи»	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
12	Игра «Совушка»		

13	Игра «Стрелки»	<p>Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Объяснять правила изучаемой игры. Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Сохранять заданную задачу.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты из спорных ситуаций.</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	
14	Игра «Стрелки»		
15	Игра «Передача мячей»		
16	Игра «Передача мячей»		
17	Игра «Передача мячей»		
18	Игра «Салки»		https://www.youtube.com/watch?v=-nU9SEahYR4
19	Игра «Салки»		https://www.youtube.com/watch?v=-nU9SEahYR4
20	Ускорения из различных исходных положений с максимальной скоростью	https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A	
21	Ускорения из различных исходных положений с максимальной скоростью	https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A	
22	Игра «Охотники»	<p>Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.</p> <p>Объяснять правила изучаемой игры.</p> <p>Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Сохранять заданную задачу.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты из спорных ситуаций.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	
23	Игра «Лабиринт»		
24	Игра «Успей поймать»		
25	Игра «Паутинка»		
26	ОРУ с мячами у стены, в парах		https://www.youtube.com/watch?v=f7klu4blRrg
27	ОРУ с мячами у стены, в парах		https://www.youtube.com/watch?v=f7klu4blRrg

28	Игра «Бег командами»	Знать и применять правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.	
29	Игра «Вызывай друга»	Объяснять правила изучаемой игры. Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	
30	Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности	Сохранять заданную задачу.	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
31	Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты из спорных ситуаций.	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
32	Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
33	Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности		https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
34	Упражнения и подвижные игры высокой интенсивности		https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY