

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена педагогическим
советом протокол
№ 1 от «26» августа 2024 г.

Согласована заместителем ди-
ректора «26» августа 2024 г.

Утверждена приказом директора №
197-од от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно оздоровительной направленности
« Кладовая подвижных игр »
для детей 7 – 10 лет
уровень - начальное общее образование
1 – 4 классы
Срок реализации программы: 4 года

Автор программы:
Верещагина Елена Юрьевна,
учитель физической культуры.

р.п. Шумский
2024 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Кладовая подвижных игр» основывается на курсе «Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редактором доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. Министерства Просвещения. 2012 года.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Воспитательные

1. Организация досуга учащихся в соответствие с их интересами и желаниями

2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность

Развивающие

1. Развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность

Срок реализации программы: 4 года.

На первом этапе реализации (1 год обучения) «Современные подвижные игры»: планируется ознакомление с играми, требующими командного состава.

На втором этапе реализации (2 год обучения.). «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины. культурой и этикетом того времени.

На третьем этапе реализации (3 год обучения. «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.

На четвёртом этапе реализации (4 год обучения.) «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек

Программа кружка включает теоретическую и практическую работу.

Режим занятий: Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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 часа в год.

Особенности возрастной группы детей: внеурочная деятельность адресована для детей 7-10 лет

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1 Здоровый образ жизни Беседа о здоровом образе жизни. Теория

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены Теория

Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Теория

Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.

- Современные подвижные игры:
- Тема 6 «Мяч по кругу»
 - Тема 7 «Поймай рыбку»
 - Тема 8 «Цепи кованы»
 - Тема 9 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Теория
 - Тема 10 «Змейка на асфальте»
 - Тема 11 «Бег с шариком»
 - Тема 12 «Нас не слышно и не видно»
 - Тема 13 «Третий лишний»
 - Тема 14 «Ворота»
 - Тема 15 «Чужая палочка»
 - Тема 16 «Белки, шишки и орехи»
 - Тема 17 Профилактика травматизма Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде. Теория.
 - Тема 18 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки. Теория
 - Тема 19 «След в след»
 - Тема 20 Эстафета
 - Тема 21 «Мишень»
 - Тема 22 «С кочки на кочку»
 - Тема 23 «Без пары»
 - Тема 24 «Веревочка»
 - Тема 25 «Плетень»
 - Тема 26 Профилактика травматизма Правила поведения в команде. Правила ТБ. Теория
 - Тема 27 «Кто больше»
 - Тема 28 «Успевай, не зевай»
 - Тема 29 «День и ночь»
 - Тема 30 «Наперегонки парами»
 - Тема 31 «Ловушки-перебежки»
 - Тема 32 «Вызов номеров»
 - Тема 33 Эстафета

Содержание программы 2-го года обучения

- Тема 1 Здоровый образ жизни Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...» Теория
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- Тема 3 Личная гигиена Правила личной гигиены. Теория
- Тема 4 Профилактика травматизма Правила по ТБ. Теория
- Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки. Теория
- Старинные подвижные игры:
- Тема 6 «Двенадцать палочек»
- Тема 7 «Катание яиц»
- Тема 8 «Чижик»
- Тема 9 Профилактика травматизма Правила по ТБ. Теория
- Тема 10 «Пустое место»
- Тема 11 «Городки»
- Тема 12 «Пятнашки»
- Тема 13 «ВОЛКИ И ОВЦЫ»
- Тема 14 «Намотай ленту»
- Тема 15 «Лапта»
- Тема 16 «Без соли соль»
- Тема 17 «Чет-нечет»
- Тема 18 «Серый волк»

- Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»
- Тема 20 Профилактика травматизма Правила по ТБ. Теория
- Тема 21 Нарушение осанки Упражнения укрепляющего характера. Теория
- Тема 22 «Платок»
- Тема 23 «Кто боится колдуна?»
- Тема 24 «Догонялки на санках»
- Тема 25 «Лучники»
- Тема 26 «ВОЛК»
- Тема 27 «Камнепад»
- Тема 28 «Шаровки»
- Тема 29 «Горелки»
- Тема 30 «Штандер»
- Тема 31 «Рыбки»
- Тема 32 «Бабки»
- Тема 33 «Кзаки-разбойники»
- Тема 34 Эстафета. Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости

Содержание программы 3-го года обучения

- Тема 1 Здоровый образ жизни Теория. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики. Теория
- Тема 3 Личная гигиена Правила личной гигиены. Теория
- Тема 4 Профилактика травматизма Правила ТБ.
- Русские народные игры и забавы:
- Тема 6 “Щука”
- Тема 7 “Водяной”
- Тема 8 “Третий лишний”
- Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”
- Тема 10 “Кандалы”
- Тема 11 “Ворота”
- Тема 12 “Слон”
- Тема 13 “Козел”
- Тема 14 «Лягушки и цапля»
- Тема 15 «Волк во рву»
- Тема 16 «Прыгуны»
- Тема 17 «Лошади»
- Тема 18 Профилактика травматизма Правила ТБ. Теория
- Тема 19 «Птички и клетка»
- Тема 20 «Северный и южный ветер»
- Тема 21 «Бой петухов»
- Тема 22 «Караси и щука»
- Тема 23 «Лиса в курятнике»
- Тема 24 «Река и ров»
- Тема 25 «Горячая картошка»
- Тема 26 «Заяц без логова»
- Тема 27 «Подвижная цель»
- Тема 28 Профилактика травматизма Правила ТБ. Теория
- Тема 29 «Бредень»
- Тема 30 «Заколдованный замок»
- Тема 31 «Али-баба»
- Тема 32 «Два Мороза»

Тема 33 "Жар-птица"
Тема 34 "Перетягивание воза".

Содержание программы 4-го года обучения

- Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
Теория
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Теория
- Тема 3 Личная гигиена. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Теория
- Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Теория
- Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки. Теория
- Русские игровые традиции в подвижных играх
- Тема 6 «Зазывалки»
- Тема 7 «Жребий»
- Тема 8 «Волки во рву»
- Тема 9 «Волки и овцы»
- Тема 10 «Медведь и вожак»
- Тема 11 «Водяной»
- Тема 12 «Невод»
- Тема 13 «Чехарда»
- Тема 14 «Птицелов»
- Тема 15 «Жмурки»
- Тема 16 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Теория
- Тема 17 «Дуга»
- Тема 18 «Кот и мышь»
- Тема 19 «Ляпка»
- Тема 20 «Заря»
- Тема 21 «Гуси»
- Тема 22 «Удар по веревочке»
- Тема 23 «Зайки»
- Тема 24 «Прыганье со связанными ногами»
- Тема 25 «У медведя во бору»
- Тема 26 «Гуси»
- Тема 27 «Бой петухов»
- Тема 28 «Переездной конь»
- Тема 29 «Зелёная репка»
- Тема 30 «Дударь»
- Тема 31 «Капустка»
- Тема 32 «Солнышко»
- Тема 33 «В круги»
- Тема 34 «Медом или сахаром»

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при изучении подвижных игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила подвижных игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы контроля внеурочной деятельности:

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

викторины;

конкурсы;

ролевые игры;

выполнение заданий соревновательного характера;

оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

результативность участия в конкурсных программах и др.

Тематическое планирование 1 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	4	4	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Современные подвижные игры:	24		24
	Итого	33ч	7ч	26ч

Тематическое планирование 2 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	

2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Старинные подвижные игры	27		27
	Итого	34ч	5ч	29ч

Тематическое планирование 3 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Русские народные игры и забавы	27		27
	итого	34ч	5ч	29ч

Тематическое планирование 4 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Русские игровые традиции в подвижных играх	28		28ч
	Итого	34ч	4ч	30ч

Материально-техническое обеспечение:

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Гимнастические скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Шары воздушные;
- Ракетки для игры в бадминтон;

- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Кегли;
- Нагрудные номера;
- Гимнастические маты.
- Аптечка медицинская;

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

5. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
9. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАК
10. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
11. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
12. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

13. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшко-ла, 2007. – 134 с.

14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика дет-ского отдыха.