

нп Корзуново Печенгского района Мурманской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Ю.А. Гагарина»
(полное наименование образовательного учреждения)

«Рассмотрено»
на заседании МО
Руководитель МО
_____ Л.В.Журавлёва
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Е.Г. Кузьмина
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
_____ М.Б. Гроза
Приказ №199 от 31.08.2023г.

Программа внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности
«Подвижные игры»
Возраст обучающихся: 7- 11 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:

Журавлева Л.В., Игнатьева Т.В.,
Мищенко Е.С.,

учителя начальных классов

Год составления - 2023/2024 учебный год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

У учеников будут сформированы:

Личностные УУД:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

Метапредметные УУД:

Регулятивные:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные:

- осознавать поставленную задачу;
- понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные:

- вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Предметные УУД:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

Планируемые результаты

Должны знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал распределяется по разделам:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Вороны и воробьи», «Кот идет», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Салки», «Ловишки с приседаниями», «Гори, гори ясно!», «Краски», «Ляпка», «Охотники и зайцы», «Фанты».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к играм.

«Мышеловка», «Пустое место», «Совушка», «Карусель», «Карлики и великаны», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Блуждающий мяч», «Аисты», «Филин и пташки», «Пчелки и ласточки», «Северный и южный ветер», «Колдунчики», «Хитрая лиса», «Собери урожай», «Овощи», «Фрукты и овощи», «Бездомный заяц», «Пчелы и медвежата», «Лиса и куры», «Охотники и утки».

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

В раздел входят следующие эстафеты:

Эстафета «Принеси мяч». Эстафета «Кто быстрее?».
 Эстафета «К своим флажкам». Эстафета «Паровозик». Эстафета «Встречная».
 Эстафета «Вызов номеров». Эстафета со скакалкой. Эстафета с обручем.
 Эстафета «Зверей». Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета с мячом.
 Эстафета «Бег с препятствиями». Эстафета с передачей палочки.

«Игры народов России». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Юрта», «Медный пень», «Ищем палочку», «Выбей из круга», «Подними платок», «Катание мяча», «Серый волк», «Сокол и лиса», «Рыбки», «Чиж», «Прятки», «Мяч», «Невод», «Водяной», «Серый заяц», «Стрельба в мишень», «Борьба», «Котел», «Круговой», «Борьба за флажки», «Льдинки, ветер и мороз».

Формы и методы организации занятий, подведение итогов реализации программы

Формы занятий

- беседы
- игры
- эстафеты
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми

- Знакомство с содержанием игры.

- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

Формы подведения итогов работы:

- соревнования
- дружеские встречи
- игровая программа;
- фестивали

На курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» отводится 135 занятий в год:

33 занятия в 1 классе, по 34 занятия во 2, 3, 4 классах.

1 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	6
2	Подвижные игры	19
3	Эстафеты	8
	итого	33

2 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

3 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

3. Тематическое планирование

кружка «Подвижные игры»

1-й класс (33 часа)

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русские народные игры	Инструктаж по технике безопасности. Изучение новой игры. «Гуси-лебеди»	1	
2	Русские народные игры	Изучение новой игры «У медведя во бору».	1	
3	Подвижные игры	Изучение новой игры «Филин и пташки». Повторение изученных игр.	1	
4	Эстафеты	Разучивание и отработка игры «Палочка-выручалочка». Эстафета с передачей палочки.	1	
5	Подвижные игры	Игры с мячом. Разучивание и отработка игры «Блуждающий мяч».	1	
6	Эстафеты	Эстафета с переноской предметов. Перетягивание каната.	1	
7	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Вороны и воробьи»	1	
8	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Пчелки и ласточки»	1	
9	Эстафеты	Эстафета «К своим флажкам». Повторение изученных игр.	1	
10	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Кот идет»	1	
11	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Северный и южный ветер»	1	
12	Подвижные игры	Эстафеты. «Соревнования скороходов».	1	
13	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Колдунчики»	1	
14	Эстафеты	Разучивание и отработка игры «Аисты». Эстафета с мячом.	1	
15	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Пчелы и медведи»	1	
16	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Хитрая лиса»	1	
17	Русские народные игры	Ловишки с приседаниями. Игры по выбору учащихся.	1	
18	Эстафеты	Эстафета с переноской предметов. Игры по выбору учащихся.	1	
19	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Бездомный заяц»	1	
20	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Собери урожай». Повторение изученных игр.	1	
21	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Фрукты и овощи»	1	
22	Эстафеты	Эстафеты «Принеси мяч»	1	
23	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Карлики и великаны»	1	
24	Подвижные игры	Разучивание игры «Скучно так сидеть».	1	
25	Эстафеты	Весёлые старты	1	
26	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Лиса и куры»	1	
27	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Кошка и скворцы»	1	
28	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Овощи»	1	
29	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Карусель»	1	
30	Эстафеты	Эстафета «Кто быстрее?»	1	
31	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Охотники и утки».	1	
32	Подвижные игры	Повторение изученных игр. Игры по выбору учащихся.	1	
33	Подвижные игры	«Фестиваль подвижных игр».	1	

Тематическое планирование

**кружка «Подвижные игры»
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русские народные игры	Инструктаж по технике безопасности. Изучение русской народной игры «Жмурки»	1	
2	Русские народные игры	Знакомство и отработка: русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Знакомство с игрой «Горелки»	1	
4	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Салки». Эстафета «Бег с препятствиями»	1	
5	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Пятнашки». Игры по выбору учащихся.	1	
6	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Фанты». Эстафета «Паровозик»	1	
7	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Волк и овцы» Эстафета с мячами	1	
8	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Птицелов»	1	
9	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Совушка»	1	
10	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Мышеловка»	1	
11	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Пустое место»	1	
12	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры « Охотники и зайцы»	1	
13	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Карусель»	1	
14	Подвижные игры	Повторение изученных игр. Игры по выбору учащихся. «Кто быстрее?» Эстафета	1	
15	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Конники-спортсмены»	1	
16	Подвижные игры	Разучивание и отработка игры «Лягушата и цыплята»	1	
17	Подвижные игры	Отработка игры «Пчелы и медвежата». Игры по выбору учащихся	1	
18	Подвижные игры	«Фестиваль подвижных игр».	1	
19	Эстафеты	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафеты	Эстафета «С мячом»	1	
21	Эстафеты	Эстафета «зверей». Игры по выбору учащихся.	1	
22	Эстафеты	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23	Эстафеты	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24	Эстафеты	Эстафета по кругу. Игры по выбору учащихся.	1	
25	Эстафеты	Эстафета с обручем. Игры по выбору учащихся.	1	
26	Эстафеты	Эстафета со скакалкой	1	
27	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Гори, гори ясно!» Игры по выбору учащихся.	1	
28	Игры народов России	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
29	Игры народов России	Бурятская народная игра «Ищем палочку» Игры по выбору учащихся.	1	
30	Игры народов России	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
31	Игры народов	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	

	России				
32	Игры народов России	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
33	Игры народов России	Якутские народные игры «Сокол и лиса», Повторение изученных игр.	1		
34	Игры народов России	Чувашская игра «Рыбки». Игры по выбору учащихся.	1		

**Тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
1	Русские народные игры	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с русской народной игрой «Краски»	1		
2	Русские народные игры	Знакомство с русской народной игрой «Гори, гори ясно»	1		
3	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Знакомство с игрой «Ляпка»	1		
4	Игры народов России	Знакомство с башкирскими народными играми «Юрта», «Медный пень»	1		
5	Игры народов России	Разучивание бурятской народной игры «Ищем палочку». Эстафета с передачей палочки	1		
6	Игры народов России	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
7	Игры народов России	Разучивание и отработка игры «Волк во рву». Эстафета « Паровозик»	1		
8	Игры народов России	Разучивание игры разных народов. Игра «Прятки», Игры по выбору учащихся.	1		
9	Игры народов России	Разучивание и отработка карельской народной игры «Мяч»	1		
10	Игры народов России	Игры народов Коми. Игра «Невод». Игры по выбору учащихся.	1		
11	Игры народов России	Марийская народная игра «Катание мяча». Эстафеты.	1		
12	Игры народов России	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
13	Игры народов России	Якутская народная игра «Сокол и лиса»	1		
14	Игры народов России	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1		
15	Игры народов России	Чечено-ингушская игра «Чиж». Разучивание и отработка	1		
16	Игры народов России	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Игры с мячами.	1		

17	Игры народов России	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1		
18	Игры народов России	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1		
19	Игры народов России	Чувашская игра «Рыбки». Игры по выбору учащихся.	1		
20	Игры народов России	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1		
21	Эстафеты	Эстафета «Вызов номеров». Повторение изученных игр народов России.	1		
22	Эстафеты	Эстафета со скакалкой	1		
23	Эстафеты	Эстафета с обручем. Игры по выбору учащихся.	1		
24	Эстафеты	Эстафета с мячом	1		
25	Эстафеты	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
26	Эстафеты	Эстафета «Встречная». Игры по выбору учащихся.	1		
27	Русские народные игры	Русская народная игра «Салки». Отработка игры.	1		
28	Русские народные игры	Русская народная игра «Пятнашки». Повторение изученных игр.	1		
29	Русские народные игры	Русская народная игра «Охотники и зайцы» Повторение изученных игр.	1		
30	Русские народные игры	Русская народная игра «Фанты». Повторение изученных игр.	1		
31	Русские народные игры	Русская народная игра «Ловишки с приседаниями». Повторение изученных игр.	1		
32	Русские народные игры	Русская народная игра «Волк». Повторение изученных игр.	1		
33	Русские народные игры	Русская народная игра «Птицелов». Повторение изученных игр.	1		
34	Русские народные игры	Русская народная игра «Горелки». Повторение изученных игр.	1		

**Тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
1	Русские народные игры	Инструктаж по технике безопасности. Русская народная игра «Жмурки»	1		
2	Русские народные игры	Изученных правил русской народной игры «Кот и мышь»	1		
3	Русские народные игры	Повторение изученных правил в играх. Игра «Горелки»	1		
4	Русские народные игры	Русская народная игра «Салки»	1		
5	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Пятнашки». Игры по выбору учащихся	1		
6	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Охотники и зайцы». Эстафета с мячами	1		
7	Русские народные игры	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» Разучивание и отработка	1		
8	Русские народные	Русская народная игра «Фанты». Игры по	1		

	игры	выбору учащихся			
9	Русские народные игры	Русская народная игра «Волк во рву». Игры по выбору учащихся	1		
10	Русские народные игры	Русская народная игра «Птицелов». Игры по выбору учащихся	1		
11	Русские народные игры	Разучивание и отработка игры «Гори, гори ясно!».	1		
12	Игры народов России	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Игры с мячами	1		
13	Игры народов России	Бурятская народная игра «Ищем палочку» Эстафеты	1		
14	Игры народов России	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
15	Игры народов России	Марийская народная игра «Катание мяча». Игры с мячами	1		
16	Игры народов России	Татарская народная игра «Серый волк». Игры по выбору учащихся	1		
17	Игры народов России	Якутская народная игра «Сокол и лиса»	1		
18	Игры народов России	Чувашская игра «Рыбки». Повторение изученных игр.	1		
19	Эстафеты	Эстафета «Передача мяча»	1		
20	Эстафеты	Эстафета со скакалкой	1		
21	Эстафеты	Эстафета «Беги с мячом»	1		
22	Эстафеты	Эстафета «зверей». Повторение изученных игр.	1		
23	Эстафеты	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
24	Эстафеты	Эстафета «Вызов номеров»	1		
25	Эстафеты	Эстафета по кругу	1		
26	Эстафеты	Эстафета с обручем. Повторение изученных игр.	1		
27	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Салки»	1		
28	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Пятнашки»	1		
29	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
30	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Краски»	1		
31	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
32	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Третий лишний»	1		
33	Русские народные игры	Повторение изученных игр. Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
34	Русские народные игры	«Фестиваль русских народных игр»	1		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература

1. Барканов СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков.

- Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
 3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
 4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
 5. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. - Тобольск, 2003.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- 1) гимнастические маты, скамейки;
- 2) мячи, скакалки, флажки, обручи, кегли;
- 3) оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор)