

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д.Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим
Советом

Протокол № 1

от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Цыпанова Е.Р.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГОУ РК «С(К)ШИ №11»
д.Горьковская

_____ Шарапова Т.А.

Приказ № 175 от 02.09.2024 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

1-4 классы

Срок реализации программы один год

Автор: учитель Митюнина З.В.

д. Горьковская, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе рабочей программе В.И. Ляха по физической культуре 1-4 класса в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобробразования РФ от 2010 г. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)». Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

2. Место внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа предусмотрена для учащихся младшего школьного возраста. Срок реализации программы – 4 года.

| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Количество часов в неделю | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Количество часов в год | 34 часа | 34 часа | 34 часа | 34 часа |

3. Общая характеристика программы внеурочного курса

Содержание кружка 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. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Игра как средство воспитания

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей,

идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Ценностными ориентирами содержания курса 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.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы. «Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

4. Содержание курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10

лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами внеурочного занятия «Подвижные игры» 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 внеурочного занятия «Подвижные игры» 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.

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.

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.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

5. Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед каждым занятием.

Методические пособия

- 1.. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. В. И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений. М. Просвещение, 2012 год
3. Практикум для увеличения двигательной активности учащихся в режиме группы продленного дня. Спортивные часы, подвижные игры, физкультминутки/авт.-сост. А.А. Манаев. -Волгоград: Учитель, 2015.
4. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

6. Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|-----------------------------|------------------|
| 1 | Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 |
| 2 | Игра «Водяной» | 1 |
| 3 | Игра «Мы веселые ребята» | 1 |
| 4 | Игра «Гуси- лебеди» | 1 |
| 5 | Соревнование скороходов | 1 |
| 6 | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 7 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 8 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 9 | Эстафета с мячами | 1 |
| 10 | Игра «Птицы и клетка» | 1 |
| 11 | Игра «Угадай, кто» | 1 |
| 12 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 13 | Эстафета зверей | 1 |
| 14 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 15 | Игра «Стой! » | 1 |

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 16 | Игра «Веселые музыканты» | 1 |
| 17 | Игра «Совушка» | 1 |
| 18 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 19 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 20 | Эстафета со скакалками | 1 |
| 21 | Игра «Паровозик» | 1 |
| 22 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 23 | Игра «Вышибалы» | 1 |
| 24 | Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 25 | Игра «Салки» | 1 |
| 26 | Повторение изученных игр | 1 |
| 27 | Повторение изученных игр | 1 |
| 28 | Эстафета «Кенгуру» | 1 |
| 29 | Игра «Боян говорит» | 1 |
| 30 | Игра «мишки и шишки»»» | 1 |
| 31 | Игра «Медведь» | 1 |
| 32 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 33 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 34 | Игры по выбору учащихся | 1 |

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|-----------------------------|------------------|
| 1 | «Осенний марафон» | 1 |
| 2 | Игра «Чай-чай выручай» | 1 |
| 3 | Игра «День и ночь» | 1 |
| 4 | Игра «Вызовы» | 1 |
| 5 | Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 6 | Прыжки в длину | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 7 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 8 | Игра «Кто выше? » | 1 |
| 9 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 |
| 10 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | Игра «Пустое место» | 1 |
| 12 | Игра ««Веселые ладошки»» | 1 |
| 13 | Игра «Веселый зоопарк» | 1 |
| 14 | «Красивая спина» | 1 |
| 15 | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 16 | Игра «Веселый сапожок» | 1 |
| 17 | "Непоседы" | 1 |
| 18 | Игра «Веселый сапожок» | 1 |
| 19 | "Непоседы" | 1 |
| 20 | "Непоседы" | 1 |
| 21 | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |
| 22 | Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 23 | Игры и эстафеты с мячами | 1 |
| 24 | Игра «Класс, смирно! » | 1 |
| 25 | Броски мяча в корзину | 1 |
| 26 | Игра «Боулинг» | 1 |
| 27 | Игра «Картошка» | 1 |
| 28 | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 |
| 29 | Игра «Веселые пингвинята» | 1 |
| 30 | Игра «Солнышко» | 1 |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 32 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 33 | Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 34 | Игра «Попади в цель» | 1 |

Календарно-тематическое планирование (3 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 2 | Эстафеты «Кто быстрее» | 1 |
| 3 | Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 4 | Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 5 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 6 | Игра «День и ночь» | 1 |
| 7 | «Прыжки по полосам» | 1 |
| 8 | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 9 | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 |
| 10 | Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке» | 1 |
| 11 | Повторение изученных игр | 1 |
| 12 | Игра «Исправь осанку»» | 1 |
| 13 | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 1 |
| 14 | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 1 |
| 15 | Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 16 | Игра «Верёвочка под ногами» | 1 |
| 17 | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |
| 18 | Игра «Перевозка груза» | 1 |
| 19 | Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 20 | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 21 | Игра "Непоседы" | 1 |
| 22 | Повторение изученных игр | 1 |
| 23 | Игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 |
| 24 | Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 25 | «Веселые старты» Старт группами Командный бег | 1 |
| 26 | «Мини-футбол» | 1 |
| 27 | Игра «Веселые пингвинята» | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 28 | Игра «Картошка» | 1 |
| 29 | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 |
| 30 | Игра «Салки» | 1 |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 32 | «Веселые старты» Старт группами Командный бег | 1 |
| 33 | «Мини-футбол» | 1 |
| 34 | Повторение изученных игр | 1 |

Календарно-тематическое планирование (4 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|---|--|------------------|
| <u>Игры с элементами легкой атлетики</u> | | |
| 1 | Встречная эстафета. «Кто раньше» | 1 |
| 2 | Встречная эстафета. «Волк и ягненок» | 1 |
| 3 | Эстафета со скакалкой. | 1 |
| 4 | Игра «Смена номеров». | 1 |
| 5 | Игровые упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 6 | Игра «Рыбная ловля» | 1 |
| 7 | Игра «Перебежки» | 1 |
| 8 | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 9 | Эстафета с мячами | 1 |
| 10 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | Повторение изученных игр | 1 |
| <u>Игры с элементами ритмической гимнастики</u> | | |
| 12 | Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 13 | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 |
| 14 | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты» | 1 |
| 15 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 16 | Игра «Прыжки по полосам» | 1 |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 17 | Соревнование «Лабиринт» | 1 |
| 18 | Игра «Два мороза» | 1 |
| 19 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 20 | Игра «Совушка» | 1 |
| 21 | Игра «Паровозик» | 1 |
| 22 | Повторение изученных игр | 1 |
| <u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u> | | |
| 23 | Игра "Снайперы" | 1 |
| 24 | Игра "Перетягивание через черту" | 1 |
| 25 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием | 1 |
| 26 | «Мини-футбол» | 1 |
| 27 | Игра «Кто точнее?» | 1 |
| 28 | Игра «Картошка» | 1 |
| 29 | Игра «День» и «Ночь» | 1 |
| 30 | Эстафета с мячом Бег по линиям | 1 |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 32 | «Пионербол» | 1 |
| 33 | «Мини-футбол» | 1 |
| 34 | Повторение изученных игр | 1 |