

Ростовская область, Пролетарский (с) район, х. Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Внеурочной деятельности, курс Подвижные игры, направление: Спортивно-оздоровительное**
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 1-2 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Човник Ольга Сергеевна**

Программа разработана на основе:

Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы Г.А. Ворониной, М.: Просвещение, 2010 г.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019-2020 уч.год.

РАЗДЕЛ: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г , изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;
- Основной образовательной программы Школы.
- Авторской программы Г.А. Ворониной, М.: Просвещение, 2010 г.

Цель курса:

- Укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи курса:

- Развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки.
- Осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности.
- Формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности.
- Воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.
- Выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Общая характеристика курса «Подвижные игры» в начальной школе

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определённый уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать достаточно серьёзные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьёзную проблему.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приёмов использования их адаптационного, оздоровительно-

развивающего потенциала. 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 учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчинённые какому-то алгоритму. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

Личностными результатами изучения курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

1. Целостный, социально ориентированный взгляд на мир.
2. Ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин.
3. Способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности.
4. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
6. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.
7. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.
8. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Подвижные игры» являются следующие универсальные учебные действия:

Регулятивные УУД:

1. Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
2. Планирование общей цели и пути её достижения.
3. Распределение функций и ролей в совместной деятельности.
4. Конструктивное разрешение конфликтов.
5. Осуществление взаимного контроля.
6. Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.
7. Принимать и сохранять учебную задачу.
8. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
9. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт.
2. Перерабатывать полученную информацию, делать выводы.
3. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
4. Устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

1. Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры).
2. Адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач.
3. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
4. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
5. Формулировать собственное мнение и позицию.
6. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
7. Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
8. Учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты курса «Подвижные игры»:

1. Двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся.
2. Развитие физических способностей.
3. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
4. Развитие психических и нравственных качеств.
5. Повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.
7. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы.

Ценность здоровья - важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»

1. Структура курса:

№ п/п	Название раздела, главы (темы)	Количество часов
1	Современные подвижные игры.	17
2	Старинные подвижные игры.	17
	Итого:	34ч.

1.1. Использование учебного времени

В учебном плане на изучение курса «Подвижные игры» в 1-2 классах отводится 1 час в неделю при 34 недельной нагрузке. За год на изучение программного материала отводится 34 часа.

Прохождение программы осуществляется за счёт уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни, программа будет пройдена за 32 часа.

Занятие № 31, тема «Кто боится колдуна?» с 5.05 переносится на 12.05.

2. Основное содержание по темам:

Раздел 1. Современные подвижные игры (17 часов)

Беседа о здоровом образе жизни. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Упражнения для укрепления осанки. «Мяч по кругу»: Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим. «Поймай рыбку»: Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз. «Цепи кованы»: 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки. «Змейка на асфальте»: Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию. «Бег с шариком»: Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая. «Нас не слышно и не видно»: Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой. «Третий лишний»: Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймут. «Чужая палочка»: Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой. «Белки, шишки и орехи»: Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто -

шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все. *«Ловушки-перебежки»*: Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим. *«Вызов номеров»*: Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия. *Эстафета*: Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Раздел 2. Старинные подвижные игры (17 часов)

Беседа о здоровом образе жизни. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Упражнения для укрепления осанки. *«Двенадцать палочек»*: Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться. *«Катание яиц»*: Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым. *«Чижик»*: Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами. *«Пятнашки»*: Количество игроков не ограничено. Чем больше участников,

тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует два основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал; если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

«Волки и овцы»: Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются враспынную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

«Намотай ленту»: Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

«Без соли соль»: Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

«Чет-нечет»: Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

«Кто боится колдуна?»: На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Бойтесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

«Штандер»: Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих. Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого. Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры. Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

«Казак-разбойники»: Играющие разбиваются на команды, одна из которых — казаки, а другая — разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом. Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача — найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу —

неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных. Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру. Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями. *Итоговая эстафета:* Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.

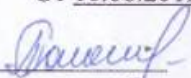
Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№ п/п	Название раздела программы, тема занятия	Кол-во часов	Дата
Современные подвижные игры. 17ч			
1	Здоровый образ жизни.	1	3.09
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	10.09
3	Личная гигиена.	1	17.09
4	Профилактика травматизма.	1	24.09
5	Нарушения осанки.	1	1.10
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу».	1	8.10
7	«Поймай рыбку».	1	15.10
8	«Цепи кованы».	1	22.10
9	«Змейка на асфальте».	1	5.11
10	«Бег с шариком».	1	12.11
11	«Нас не слышно и не видно».	1	19.11
12	«Третий лишний»	1	26.11
13	«Чужая палочка».	1	3.12
14	«Белки, шишки и орехи».	1	10.12
15	«Ловушки-перебежки».	1	17.12
16	«Вызов номеров».	1	24.12
17	Эстафета.	1	14.01
Старинные подвижные игры. 15ч			
18	Здоровый образ жизни.	1	21.01
19	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	28.01
20	Личная гигиена.	1	4.02
21	Профилактика травматизма.	1	11.02
22	Нарушения осанки.	1	18.02
23	Старинные подвижные игры: «Двенадцать палочек».	1	25.02
24	«Катание яиц».	1	3.03
25	«Чижик»	1	10.03
26	«Пятнашки».	1	17.03
27	«Волки и овцы».	1	7.04
28	«Намотай ленту».	1	14.04
29	«Без соли соль».	1	21.04
30	«Чет-нечет».	1	28.04
31			
32	«Кто боится колдуна?» «Штандер».	1	12.05
33	«Казаки-разбойники». Итоговая эстафета.	1	19.05
34			

ИТОГО:	32ч	
--------	-----	--

СОГЛАСОВАНО

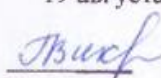
Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 2


Подпись руководителя МО Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись Ковтунова Г.В.