

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Администрация Аликковского муниципального округа Чувашской Республики
МБОУ «Аликковская СОШ им. И.Я. Яковлева»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от «28» августа 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ
«Аликковская СОШ
им. И.Я. Яковлева»
№ 89
от «29» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры»
для обучающихся 1– 4 классов

Аликово 2023

Пояснительная записка

Данная программа позволяет решить результаты всех трех уровней за счет приобщения обучающихся к ЗОЖ, приобретения ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья. Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся школы.

Актуальность: рабочая программа внеурочной деятельности секции «Подвижные игры» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новизна: программы состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы:

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;

- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;

- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;

- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;

- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;

- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожег), обмороживание, перегрев.

- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

Место учебного курса

Внеурочные занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Программа рассчитана на 4 года.

Целевые приоритеты воспитания

Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства;
- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;

- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценность научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса внеурочной деятельности секции «Подвижные игры»

Содержание программы включает в себя:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Тематическое планирование

1 класс

п/п	Содержание программы	Всего часов	Форма организации и вид деятельности
-----	----------------------	-------------	--------------------------------------

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Беседа.
3	История развития спорта.	1	Беседа, инструктаж.
4	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа.
5	Строевые упражнения «Класс, смирно». Игра «Догонялки».	1	Игра.
6	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа, инструктаж.
7	Лёгкая атлетика.	1	Игра.
8	Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Игра.
9	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	Игра.
0.	Весёлые старты.	1	Игра.
1.	Спортивная викторина.	1	Беседа, инструктаж.
2.	Оценка уровня физической подготовки (выносливость).	1	Беседа.
3.	Игра «Охотники и утки».	1	Игра.
4.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Игра.
5.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	Игра.
6.	Подвижные игры на материале футбола.	1	Игра.
7.	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	1	Игра.
8.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Игра.
9.	Подвижная игра «Кошки и мышки»	1	Игра.
0.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
1.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
2.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
3.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.

4.			
5.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
6.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
7.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
8.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
9.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
0.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
1.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
2.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
3.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	33	

2 класс

п/п	Содержание программы	Всего часов	Форма организации и вид деятельности
.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа, инструктаж.
.	Гигиена, предупреждение травм.	1	Беседа.
.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях секции «Спортландия».	1	Беседа, инструктаж.
.	Гимнастика. Подвижные игры.	1	Игра.
.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры.	1	Игра.
.	Упражнения в висе на малой перекладине.	1	Игра.
.	Подвижные игры.	1	Игра.
.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа, инструктаж.
0.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.
1.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.	1	Беседа.
2.	Рост и развитие человека. Периодизация развития.	1	Беседа.

3.	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
5.	Командные соревнования.	1	Соревнование.
6.	Подвижная игра «Кошки и мышки»	1	Игра.
7.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
8.	Подвижная игра «Али-баба».	1	Игра.
9.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
0.	Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Игра.
1.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
2.	Подвижная игра «Догонялки».	1	Игра.
3.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Игра.
4.	Игры с мячом.	1	Игра.
5.	Эстафеты.	1	Эстафета.
6.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
7.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
8.	Игры с мячом.	1	Игра.
9.	Эстафеты.	1	Эстафета.
0.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
1.	Эстафеты.	1	Эстафета.
2.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
3.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
4.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	

3 класс

п/п	Содержание программы	В сего часов	Форма организации и вид деятельности
	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	Беседа,

.	безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».		инструктаж.
.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа, инструктаж.
.	Известные спортсмены.	1	Беседа.
.	Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1	Беседа, инструктаж.
.	Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	1	Беседа.
.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1	Беседа.
.	Гимнастика.	1	Игра.
.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1	Игра.
.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Беседа, инструктаж.
0.	Игра «Охотники и утки».	1	Игра.
1.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Беседа, игра.
2.	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	Игра.
3.	Эстафеты.	1	Эстафета.
4.	Профилактика инфекционных заболеваний Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	1	Беседа.
5.	Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.	1	Беседа.
6.	Представление об активной защите - иммунитете.	1	Беседа.
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	Беседа.
8.	Подвижные игры.	1	Игра.
9.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.
0.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека.	1	Беседа.
1.	Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.

2.	Подвижные игры.	1	Игра.
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
4.	Подвижные игры.	1	Игра.
5.	Командные соревнования	1	Эстафета.
6.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
7.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
8.	Игры с мячом.	1	Игра.
9.	Эстафеты.	1	Эстафета.
0.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
1.	Эстафеты.	1	Эстафета.
2.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
3.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
4.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	

4 класс

п/п	Содержание программы	Всего часов	Форма организации и вид деятельности
.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях секции «Подвижные игры».	1	Беседа, инструктаж.
.	Игры с мячом.	1	Игра.
.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Игра.
.	Самопознание. Знание своего тела. Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом.	1	Беседа, инструктаж.
.	Обсуждение вопроса «Как определить, что ты заболел».	1	Беседа.
.	Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний.	1	Практическое занятие.
.	Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений.	1	Практическое занятие.
.	Гигиенические правила и	1	Беседа.

.	предупреждение инфекционных заболеваний.		
.	Сон. Как сделать сон полезным.	1	Беседа, инструктаж.
0.	Режиму дня.	1	Беседа.
1.	Что мы знаем о глазах.	1	Беседа.
2.	Подвижные игры.	1	Игра.
3.	Социальная составляющая здоровья. Дружба.	1	Беседа.
4.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.	1	Игра.
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
6.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1	Игра.
7.	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	Игра.
8.	Эстафеты.	1	Эстафета.
9.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1	Игра.
0.	Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.	1	Беседа.
1.	Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека.	1	Беседа.
2.	Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	Беседа.
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).	1	Игра.
4.	Подвижные игры.	1	Игра.
5.	Командные соревнования.	1	Эстафета.
6.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
7.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Игра.
8.	Игры с мячом.	1	Игра.
	Эстафеты.	1	Эстафета.

9.			
0.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
1.	Эстафеты.	1	Эстафета.
2.	Подвижные игры со скакалкой.	1	Игра.
3.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра.
4.	Подведение итогов. Обобщающее занятие.	1	Беседа, инструктаж.
	Итого	34	

Оценочный материал

Проводится и оценивается в виде **зачёта**. Форма оценивания: **подвижная игра**.

При выставлении зачёта следует ориентироваться на следующую шкалу:

«зачёт» - если сделано не менее 50% объёма работы;

«незачёт» - если сделано менее 49% объёма работы.