

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
приказом № ____ от « ____ » _____ 202__ года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя Погудина Ю. А.

Рабочая программа курса «Подвижные игры» 1 – 4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы курса «Подвижные игры» 1-4 (В.И. Лях и А.А. Зденевич).

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Народные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цели и задачи изучения курса

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Укреплять здоровье обучающихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. Формировать коммуникативные компетенции;
4. Формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
5. Воспитывать дисциплинированность, культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Курс по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс-33 часа в год; 2 - 4 классы - 34 часа в год.

Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочная деятельность», спортивно-оздоровительное направление.

Планируемые результаты изучения курса

Обучающийся получит возможность для формирования следующих **личностных УУД**:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Обучающийся получит возможность для формирования следующих **регулятивных УУД**:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, используя предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность для формирования следующих **познавательных УУД**:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающийся получит возможность для формирования следующих **коммуникативных УУД**:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья обучающихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» состоит из разделов:

1. Здоровый образ жизни.
2. Режим дня и личная гигиена. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
3. Профилактика травматизма.
4. Нарушение осанки.
5. «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
6. «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
7. «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
8. «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

В программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» использованы межпредметные связи, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. Связь с математикой - с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. Связь с литературой - в процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками. Связь с окружающим миром - для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить обучающихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

1 класс

Здоровый образ жизни: Беседы темы: «О здоровом образе жизни...», «Если хочешь быть здоров...».

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

Режим дня и личная гигиена: Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Режим дня.

Профилактика травматизма: Инструкция по технике безопасности. Правила поведения в команде.

Нарушение осанки: Упражнения и игры для укрепления осанки.

Современные и старинные подвижные игры: «Мяч по кругу». «Поймай рыбку». «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веребочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», Эстафета. «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту», «Лапта», «Догонялки на санках», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Штандер», Соревнования «Два лагеря», «Лучники», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», «Волки и овцы», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники».

2 класс

Здоровый образ жизни: Беседы темы: «О здоровом образе жизни...», «Если хочешь быть здоров...».

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

Режим дня и личная гигиена: Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Режим дня.

Профилактика травматизма: Инструкция по технике безопасности. Правила поведения в команде.

Нарушение осанки: Упражнения и игры для укрепления осанки.

Современные и старинные подвижные игры: «Мяч по кругу». «Поймай рыбку». «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веребочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», Эстафета. «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту», «Лапта», «Догонялки на санках», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Штандер», Соревнования «Два лагеря», «Лучники», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», «Волки и овцы», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники».

3 класс

Здоровый образ жизни: Беседы темы: «О здоровом образе жизни...», «Если хочешь быть здоров...».

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

Режим дня и личная гигиена: Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Режим дня.

Профилактика травматизма: Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде.

Нарушение осанки: Упражнения и игры для укрепления осанки.

Русские народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», «Ворота», «Слон». «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень». «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак» «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Два Мороза», «Заря», «Гуси», «Два лагеря», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыжки со связанными ногами», «У медведя во бору», «Капустка», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Заколдованный замок», «Ляпка», «Жребий».

4 класс

Здоровый образ жизни: Беседы темы: «О здоровом образе жизни...», «Если хочешь быть здоров...».

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

Режим дня и личная гигиена: Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Режим дня.

Профилактика травматизма: Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде.

Нарушение осанки: Упражнения и игры для укрепления осанки.

Русские народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», «Ворота», «Слон». «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень». «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак» «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Два Мороза», «Заря», «Гуси», «Два лагеря», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыжки со связанными ногами», «У медведя во бору», «Капустка», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Заколдованный замок», «Ляпка», «Жребий».

Материально – техническое обеспечение курса

Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. ФГОС. АО. Изд.: Просвещение

Календарно – тематическое планирование курса в 1 классе (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Здоровый образ жизни.	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Режим дня и личная гигиена.	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Подвижные игры».	1	
5	Здоровый образ жизни. Школьный праздник «День здоровья».	1	
6	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
7	Игры с мячом. «Мяч по кругу».	1	
8	Старинные подвижные игры. «Поймай рыбку».	1	
9	Русские народные подвижные игры. «Цепи кованы».	1	
10	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
11	Мы умеем бегать. «Змейка на асфальте».	1	
12	Мы умеем бегать. «Бег с шариком».	1	
13	Игры на внимание. «Нас не слышно и не видно».	1	
14	Игры в парах. «Третий лишний».	1	
15	Русские народные подвижные игры. «Ворота».	1	
16	Метание. «Чужая палочка».	1	
17	Командные игры. «Белки, шишки и орехи».	1	
18	Здоровый образ жизни.	1	
19	Быстрые, ловкие. «След в след».	1	
20	Бег. Эстафета «Кто быстрее» .	1	
21	Метание. « Мишень».	1	
22	Мы умеем прыгать. «С кочки на кочку».	1	

23	Игра в парах. «Без пары».	1	
24	Игры в кругу. «Веребочка».	1	
25	Командные игры. «Плетень».	1	
26	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
27	Мы меткие стрелки. «Кто больше».	1	
28	Построение в колонну. «Успевай, не зевай».	1	
29	Командные игры. «День и ночь».	1	
30	Игры в паре. «Наперегонки парами».	1	
31	Мы быстрые. «Ловушки-перебежки».	1	
32	Игры – эстафеты. « Быстрые, ловкие, сильные».	1	
33	Командные игры. «Вызов номеров».	1	

Календарно – тематическое планирование курса во 2 классе (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Здоровый образ жизни. Эстафета.	1	
2	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Подвижные игры».	1	
3	Старинные подвижные игры. «Двенадцать палочек».	1	
4	Старинные подвижные игры. «Катание яиц».	1	
5	Старинные подвижные игры. «Чижик».	1	
6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
7	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
8	Старинные подвижные игры. «Городки».	1	
9	Режим дня и личная гигиена.	1	
10	Бег, прыжки. Соревнования «Детская легкая атлетика».	2	
11	Русские народные игры. «Пятнашки».	1	
12	Игры с лентой. «Намотай ленту».	1	
13	Старинные подвижные игры: «Лапта».	1	
14	Игры с санками. «Догонялки на санках».	1	
15	Старинные подвижные игры. «Чет-нечет».	1	

16	Старинные подвижные игры. «Серый волк».	1	
17	Подвижные игры. «Ловись, рыбка, большая и маленькая».	1	
18	Здоровый образ жизни.	1	
19	Старинные подвижные игры. «Платок».	1	
20	Старинные подвижные игры. «Кто боится колдуна?»	1	
21	Групповые игры. «Штандер».	1	
22	Здоровый образ жизни. Соревнования «Два лагеря».	1	
23	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
24	Мы ловкие и быстрые. «Лучники».	1	
25	Русские народные игры. «Камнепад».	1	
26	Старинные подвижные игры. «Шаровки».	1	
27	Старинные подвижные игры. «Горелки».	1	
28	Старинные подвижные игры: «Волки и овцы».	1	
29	Старинные подвижные игры. «Рыбки».	1	
30	Старинные подвижные игры. «Бабки».	1	
31	Старинные подвижные игры. «Казачьи-разбойники».	1	
32	Игры – эстафеты. «В гостях у сказки».	1	
33	Здоровый образ жизни. Игры летом.	1	
34	Игры – эстафеты. «Меткие, быстрые».	1	

Календарно – тематическое планирование курса в 3 классе (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Здоровый образ жизни.	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Режим дня и личная гигиена.	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Подвижные игры».	1	
5	Здоровый образ жизни. Школьный праздник «День здоровья».	1	
6	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
7	Русские народные игры и забавы. «Щука».	1	

8	Русские народные игры. «Водяной».	1	
9	Русские народные игры. «Третий лишний».	1	
10	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
11	Русские народные игры. «На золотом крыльце сидели...»	1	
12	Русские народные игры. «Кандалы».	1	
13	Русские народные игры. «Ворота».	1	
14	Русские народные игры. «Слон», «Козел».	1	
15	Бег, метание в цель. Эстафета «Быстрые, ловкие».	2	
16	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.		
17	Русские народные игры. «Лягушки и цапля».	1	
18	Русские народные игры.	1	
19	Русские народные игры. «Прыгуны».	1	
20	Русские народные игры. «Лошади».	1	
21	Игры – эстафеты. «Меткие стрелки».	1	
22	Русские народные игры. «Птички и клетка».	1	
23	Русские народные игры. «Северный и южный ветер».	1	
24	Русские народные игры. «Бой петухов»	1	
25	Русские народные игры. «Караси и щука».	1	
26	Русские народные игры. «Лиса в курятнике».	1	
27	Игры – эстафеты «Быстрые, ловкие».	1	
28	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Подвижные игры».	1	
29	Русские народные игры. «Река и ров».	1	
30	Русские народные игры. «Горячая картошка».	1	
31	Русские народные игры. «Заяц без логова».	1	
32	Русские народные игры. «Подвижная цель».	1	
33	Русские народные игры. «Бредень».	1	
34	Игры – эстафеты. «Меткие стрелки».	1	

Календарно – тематическое планирование курса в 4 классе (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «Подвижные игры».	1	
2	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Волки во рву».	1	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
4	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Волки и овцы».	1	
5	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Медведь и вожак».	1	
6	Режим дня и личная гигиена.	1	
7	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
8	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Водяной».	1	
9	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Невод».	1	
10	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Чехарда».	1	
11	Русские игровые традиции в подвижных играх «Птицелов».	1	
12	Игры со счеталками. «Жмурки».	1	
13	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Дуга».	1	
14	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Кот и мышь».	1	
15	Здоровый образ жизни.	1	
16	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Два Мороза».	1	
17	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Заря».	1	
18	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Гуси».	1	
19	Здоровый образ жизни. Соревнования «Два лагеря».	1	
20	Нарушение осанки. Профилактические упражнения.	1	
21	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Удар по веревочке».	1	
22	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Зайки».	1	
23	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Прыжки со связанными ногами».	1	
24	Русские игровые традиции в подвижных играх. «У медведя во бору».	1	
25	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Капустка».	1	
26	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Бой петухов».	1	
27	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Переездной конь».	1	

28	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Зелёная репка».	1	
29	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Дударь».	1	
30	Игры – эстафеты. «Кто быстрее?»	1	
31	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Заколдованный замок».	1	
32	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Ляпка».	1	
33	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Жребий».	1	
34	Подвижные игры. Игры летом.	1	