

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №80 имени Героя Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)

Программа рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 1
от «27» 08. 2025г.
Руководитель МО
Огуречникова И.С

Согласовано
«29» 08. 2024 г.
Зам. директора по УВР
Рожкова Н.Э

Утверждаю
Директор
Н.А. Кирсанова
«29» 08. 202 г. пр. № 130/ОД

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. 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.

Цель программы: 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:

- 1-оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- 2-повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Программа рассчитана на 237 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1ч в неделю в 1 классе, 2ч в неделю 2-4 класс). 1 класс - 33 ч., 2 класс - 68 ч., 3 класс - 68 ч., 4 класс - 68 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. Данная программа предусматривает коррекционную работу обучающихся с ОВЗ по развитию речи и логического мышления.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей других людей;
- различать способ и результат действия;

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
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;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

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;

Выпускник получит возможность узнать:

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:

составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате работы дети должны иметь представление:

Об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;

О традициях русских народных праздников;

О культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

Историю возникновения подвижных игр;
Правила проведения игр, эстафет и праздников;
Основные факторы, влияющие на здоровье человека;
Правила поведения во время игры.

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.

должны уметь:

- Выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

Проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
Владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
Применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
Организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

научатся:

играть активно, 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.

будут уметь:

применять и выполнять правила игры;
составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятия

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа представлена пятью блоками: народные игры, игры на внимание, игры со скакалкой, подвижные игры, спортивные игры.

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов	
		1 класс	2-4 класс
1	"Подвижные игры"	33	34
1.1	Народные игры	8	8
1.2	Игры на внимание	6	6
1.3	Игры со скакалкой	2	2
1.4	Подвижные игры	14	14
1.5	Спортивные игры	3	4

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.

«Народные игры»

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны, толерантность при общении в коллективе.

«Игры на внимание»

Цели: 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.

«Игры со скакалкой»

Скакалка применяется повсеместно для основа при физической подготовке (ОФП). Цель: развитие выносливости, координации, быстроты реакции, крупной моторики. Развивать умение выполнять движения по сигналу

«Подвижные игры»

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

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

«Спортивные игры»

Подвижные игры на материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (8 часов)		
1	Какие бывают игры. Русская народная игра «Зайцы в огороде»	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси - лебеди».	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
6	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Белые медведи»	1
Игры на внимание (6 часов)		
9	Игра на внимание «Смена сторон»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Вызов номеров»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни	1

	порядок».	
13	Игра «Три движения», «Узнай, чей голосок»	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (2 часа)		
15	Игры со скакалкой. «Рыбаки и рыбки»	1
16	Эстафеты со скакалкой.	1
Подвижные игры (14 часов)		
17	Игра «Большой мяч».	1
18	Игра с мячом «Бездомный заяц».	1
19	Весёлые старты с мячом.	1
20	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
23	Игра «Успей поймать».	1
24	Игра «Бег по следам»»	1
25	Игра «Мяч в воздухе»	1
26	Игра «Собачки»	1
27	Игра «Передал - садись»	1
28	Игра «Сторож и воробьи»	1
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1
30	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (3 часа)		
31	Футбол	1
32	Баскетбол.	1
33	Пионербол	1
	ИТОГО	33

2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (16 часов)		
1	Какие бывают игры. Русская народная игра «Без соли соль»,	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Волки и овцы.	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
6	Русская народная игра «Чижик»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Светофор»,	1
Игры на внимание (12 часов)		
9	Игра на внимание «Хвост дракона»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Кто боится колдуна?»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игра «Три движения», «Птица и клетка»	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (4 часа)		
15	Игры со скакалкой. «Колечко»	1
16	Эстафеты со скакалкой.	1

Подвижные игры (28 часов)		
17	Игра «Большой мяч».	1
18	Игра с мячом «Бездомный волк».	1
19	Весёлые старты с мячом.	1
20	Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»	1
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
23	Игра «Успей поймать».	1
24	Игра «Бег по следам»»	1
25	Игра «Мяч в воздухе»	1
26	Игра «Блуждающий мяч»	1
27	Игра «Передал - садись»	1
28	Игра «Сторож и воробьи»	1
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1
30	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (8 часов)		
31	Футбол - весёлые старты. Футбольные эстафеты.	1
32	Весёлые старты с элементами баскетбола.	1
33	Пионербол по упрощённым правилам.	1
34	Праздник "Здравствуй лето"	1
	ИТОГО	34

3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (16 часов)		
1	Какие бывают игры. Игра «Зайцы в огороде», "Ляпы"	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси - лебеди»».	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
6	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Белые медведи»»	1
Игры на внимание (12 часов)		
9	Игра на внимание «Смена сторон»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Вызов номеров»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игра «Три движения», «Узнай, чей голосок»	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (4 часа)		
15	Игры со скакалкой. «Рыбаки и рыбки»	1
16	Эстафеты со скакалкой.	1
Подвижные игры (28 часов)		
17	Игра «Большой мяч».	1
18	Игра с мячом «Бездомный заяц».	1
19	Весёлые старты с мячом.	1
20	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1

23	Игра «Успей поймать».	1
24	Игра «Бег по следам»»	1
25	Игра «Мяч в воздухе»	1
26	Игра «Собачки»	1
27	Игра «Передал - садись»	1
28	Игра «Сторож и воробьи»	1
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1
30	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (8 часов)		
31	Весёлые старты с элементами футбола.	1
32	Весёлые старты с элементами баскетбола	1
33	Пионербол по упрощённым правилам.	1
34	Спортивный праздник «Мир народных игр»	1
	ИТОГО	34

4 КЛАСС

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
Народные игры (16 часов)		
1	Какие бывают игры. Русская народная игра "Щука"	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра "Третий лишний".	1
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
4	Русская народная игра «Водяной».	1
5	Русская народная игра «Ловушка и цапля»	1
6	Русская народная игра «Чижик»	1
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1
8	Русская народная игра «Светофор»	1
Игры на внимание (12 часов)		
9	Игра на внимание «Хвост дракона»	1
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1
11	Игра на внимание «Кто боится колдуна?»	1
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
13	Игра "Северный и южный ветер"	1
14	Игра «Маляр и краски»	1
Игры со скакалкой (4 часа)		
15	Игры со скакалкой. "Прыгуны", "Лошади"	1
16	Эстафеты со скакалкой	1
Подвижные игры (28 часов)		
17	Игра «Большой мяч».	1
18	Игра с мячом «Бездомный волк».	1
19	Весёлые старты с мячом.	1
20	Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»	1
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1
23	Игра «Лиса в курятнике».	1
24	Игра «Бег по следам»»	1
25	Игра «Мяч в воздухе»	1
26	Игра «Блуждающий мяч"	1
27	Игра «Передал - садись»	1

28	Игра «Сторож и воробьи»	1
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1
30	Игра «Куры в огороде»	1
Спортивные игры (8 часов)		
31	Весёлые старты с элементами футбола	1
32	Весёлые старты с элементами	1
33	Пионербол по упрощённым правилам	1
34	Спортивный праздник «Здравствуй лето»	1
	ИТОГО	34