

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 КЛАСС

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности	4
1.3. Направления реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности	5
1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности	6
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	6
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	9
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	10
3. Тематическое планирование	12
4. Литература	15

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочный курс «Подвижные игры на улице» разработан для 1 классов МАОУ Гимназия №1 в целях поддержания и сохранения здоровья детей, увеличения времени на внеаудиторные занятия, организации подвижной деятельности.

Рабочая программа курса составлена в соответствии с требованиями ФГОС и требованиями САНПиН в части:

- Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями - 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации
Гимназия	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Гимназия	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.

Школьные оздоровительные лагеря	Каникулы	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.
---------------------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочных занятий «Подвижные игры на улице» для 1 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения, ООП НОО МАОУ Гимназия №1.

Программа «Подвижные игры на улице» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного воспитания так, как знакомят с определенными правилами, и учат в жизни следовать определенным правилам. Проведение подвижных игр на улице будет нести в себе дополнительный оздоровительный эффект.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, духовное совершенствование личности учащегося начальной школы и расширение его коммуникативных навыков.

Целью рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми различной направленности;
- обучить правилам различных подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации 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;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

1.3. Направления реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Занятия входят в спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности для решения задач воспитания и социализации детей и проводятся до начала или по окончании учебной смены.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которой дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр.

В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

1.4. Количество часов курса «Подвижные игры на улице» в плане внеурочной деятельности

Все занятия проводятся на улице.

Содержание программы «Подвижные игры на улице» учитывает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения курса обучающимися

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий: познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных.

ООП НОО предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на улице» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Характеризовать** явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- **Находить ошибки** при проведении игр, отбирать способы их исправления.
- **Обеспечивать** защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.
- **Организовывать** самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- **Планировать и распределять** нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности

- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Технически правильно **выполнять** двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения **организовывать** собственную **деятельность**, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные УУД:

- **Умение общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- **Управлять эмоциями** при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

2.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу «Подвижные игры на улице» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния внешних факторов на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- общепринятые правила в игре, в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- организовывать себя во время игры;
- соблюдать правила игры;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать полученные на занятиях навыки в быту;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из сложившейся ситуации;
- принимать разумные решения во время игры;
- адекватно оценивать себя;
- выбирать правильные решения для блага команды;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: **мелкие и существенные**.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий, играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Планирование составлялось из расчета 1 час в неделю в каждом классе.

80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

Тематический план

№ п/п	Вид программы	Количество часов
		1 класс
1	Подвижные игры	33

Содержание тем учебного курса.

1 класс

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Пустое место», «Вороны - воробьи», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Охотники и олени», «День и ночь», «Совушка».

Игры с бегом: «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Салки с приседаниями», «Кошки - мышки».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом», «Прыжки по полоскам».

Игры с метанием: «Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Крепости».

Игры с лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».

Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».

Игры с бросками и ловлей мяча: «Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

Игры на внимание: «Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочка», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос», «Великаны - лилипуты».

Тематическое планирование, 1 класс

№	Тема	Элементы содержания	Место проведения
1 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Ловля обезьян», «Два мороза»	Спортивная площадка
2	Подвижные игры со скакалкой	«Зеркало», «Забегалы»	Спортивная площадка
3	Подвижные игры с прыжками	«Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки»	Спортивная площадка
4	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	Спортивная площадка
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	«Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч»	Спортивная площадка
6	Подвижные игры на развитие внимания	«Правильно - неправильно», «Копна-тропинка-кочка»	Спортивная площадка

7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Пустое место»	Спортивная площадка
8	Подвижные игры со скакалкой	«Алфавит», «Зеркало»	Спортивная площадка
2 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с прыжками	«Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом»	Спортивная площадка
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	Спортивная площадка
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	«Кого называли, тот и ловит», «Догони мяч»	Спортивная площадка
4	Подвижные игры на развитие внимания	«Копна-тропинка-кочка», «Быстро шагай!»	Спортивная площадка
5	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Вороны - воробьи», «У медведя во бору»	Спортивная площадка
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Караси и щука», «Белые медведи»	Спортивная площадка
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и олени», «День и ночь»	Спортивная площадка
8	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Медведи и пчелы»	Спортивная площадка

3 четверть – 9 часов			
1	Подвижные игры с бегом	«Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг»	Спортивная площадка
2	Подвижные игры с прыжками	«Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам»	Спортивная площадка
3	Подвижные игры на развитие меткости	«Кто дальше бросит», «Точно в цель»	Спортивная площадка
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и олени», «Вызов номеров»	Спортивная площадка
5	Подвижные игры на развитие меткости	«Точно в цель», «Крепости»	Спортивная площадка
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Совушка»	Спортивная площадка
7	Подвижные игры на развитие внимания	«Великаны - лилипуты», «Пол, потолок, нос»	Спортивная площадка
8	Подвижные игры с прыжками	«Прыжки по полоскам», «Прыжок под микроскопом»	Спортивная площадка
9	Подвижные игры с бегом	«Салки с приседанием», «Кошки - мышки»	Спортивная площадка
4 четверть – 8 часов			

1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Медведи и пчелы», «Бег сороконожек»	Спортивная площадка
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	Спортивная площадка
3	Подвижные игры на развитие внимания	«Запрещенное движение», «Двенадцать палочек»	Спортивная площадка
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Белые медведи», «Дед мороз»	Спортивная площадка
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Зайчик-попрыгайчик», «Кого называли, тот и ловит»	Спортивная площадка
6	Подвижные игры с прыжками	«Прыжок под микроскопом», «Прыжки по кочкам»	Спортивная площадка
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«У медведя во бору», «Вызов номеров»	Спортивная площадка
8	Подвижные игры со скакалкой	«Алфавит», «Зеркало»	Спортивная площадка

* - игры, используемые и в первом варианте тематического планирования (1 час в неделю).

Литература

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах. Под ред. Г.П. Богданова. М., «Просвещение», 1971. – 192 С.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры, 4-е, перераб. и дополн., изд. Л.В. Былеева и др. М., «Физкультура и спорт», 1974. – 208 С.
5. «Как себя вести» - В.Волина. «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
6. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2007.
7. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2008.

