муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №86 имени Героя Социалистического Труда В.Я.Литвинова»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Школы № 86 г.о. Самара
Председатель МО	____Л.П. Ибрагимхалилова	_____ __О.В.Жевжик
_____ С.В. Потапова	от «30» августа 2023 г.	Приказ № 336 от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Подвижные игры (динамическая пауза)»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: кружок

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Программа курса «Подвижные игры (динамическая пауза)» составлена на основе «Примерных рабочих программ внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта. Авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А.

Составитель программы:

М.В. Константинова, учитель начальных классов

O=МБОУ Школа №86 г.о.Самара, CN=Жевжик О.В., E=so_sdo.school_86@samara.edu.ru
009174e86b46771296
2023.10.03 02:41:56 +04'00'

Самара, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры (динамическая пауза)» разработана на основе следующих нормативныхдокументов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального Общего образования";

- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

- Приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-

эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ- 1290/03 "О направлении методических рекомендаций".

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий".

- Письмом Министерства просвещения РФ от 05.09.2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 "Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности".

- Уставом и локальными актами Школы №86

Программа «Подвижные игры (динамическая пауза)» (1 класс) составлена на основе «Примерных программ внеурочной деятельности»

соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – М. Просвещение, 2014 г.

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлениемк победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления исамостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма,на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и

необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Новизна

Новизна программы предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр.

Возрастная группа обучающихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения, для детей в возрасте от 6,5до 7,5 лет.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий. Дети стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Объём часов, отпущенных на занятия.

На изучение курса «Подвижные игры» в 1классе отводится 66 часов, 2 ч в неделю.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья школьников;

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;

3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности;

4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

При реализации программы используются **различные формы и методы** обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Методы и формы работы.

Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры (динамическая пауза)»

1 класс

Личностные результаты освоения курса:

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности;

-овладение способами решения поискового и творческого характера;

-культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентности;

-приобретение опыта в вокально-творческой деятельности.

РегулятивныеУУД:

-умение самостоятельно определять цели своей художественной деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

-смысловое чтение;

Коммуникативные УУД:

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры (динамическая пауза)»

1 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 58 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки"."Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники"."Удочка", игра малой подвижности "Эхо"."Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне"."Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо"."Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка"."Догони свою пару", игра "Фигуры"."Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца"."Воробьи и кошка"."Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему"."Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч"."Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок"."Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры"."Хитрая лиса"."Удочка", "Летает, не летает"."Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает"."Ловишки", эстафета "Передача мяча в

колонне"."Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе"."Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца"."Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок"."Мяч в воздухе", "Затейники".Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".

.Игра "Кто самый быстрый?".Игра "Кто дальше проскользит?"Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров"."Ловишки с мячом".

"Жмурки"."Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает"."Скворечники", "Передал, садись"."Жмурки"."Пустое место"."Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок"."Мышеловки"."Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники"."Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге"."Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо"."Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает"."Фигуры". "Быстрей по местам!" ""Волк на рву"."Жмурки","Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему"."Пустое место", игра "Летает, не летает"."Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

Учебно – тематическое планирование

1 класс – 66 часов

№ п/п	Темы занятий	Формы работы	Общее количество часов	Количество часов	
				Теоретическая	Практическая
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	Беседа	1ч	1ч	
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	Игра	1ч		1ч
3.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".	Игра	1ч		1ч
4.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	Беседа	1ч	1ч	
5.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	Игра	1ч		1ч
6.	Подвижная игра	Игра	1ч		1ч

	"Удочка", игра малой подвижности "Эхо".				
7.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	Игра	1ч		1ч
8.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	Игра	1ч		1ч
9.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
10.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	Игра	1ч		1ч
11.	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	Игра	1ч		1ч
12.	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	Игра	1ч		1ч
13.	Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".	Игра	1ч		1ч
14.	Подвижная игра	Игра	1ч		1ч

	средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?".				
15.	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	Игра	1ч		1ч
16.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	Игра	1ч		1ч
17.	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	Игра	1ч		1ч
18.	Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".	Игра	1ч		1ч
19.	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	Беседа	1ч	1ч	
20.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	Игра	1ч		1ч
21.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	Беседа	1ч	1ч	
22.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	Игра	1ч		1ч

23.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
24.	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
25.	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	Игра	1ч		1ч
26.	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	Игра	1ч		1ч
27.	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	Игра	1ч		1ч
28.	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	Игра	1ч		1ч
29.	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	Игра	1ч		1ч
30.	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Воротца".	Игра	1ч		1ч
31.	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	Игра	1ч		1ч

32.	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	Игра	1ч		1ч
33.	ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".	Беседа	1ч	1ч	
34.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	Игра	1ч		1ч
35.	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	Игра	1ч		1ч
36.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	Беседа	1ч	1ч	
37.	Веселые старты.	Игра	1ч		1ч
38.	Игра "Кто самый быстрый?".	Игра	1ч		1ч
39.	Игра "Кто дальше проскользит?"	Игра	1ч		1ч
40.	Игра "Кто самый быстрый?"	Игра	1ч		1ч
41.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	Игра	1ч		1ч
42.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	Игра	1ч		1ч
43.	Игровые упражнения	Игра	1ч		1ч

	и подвижные игры без лыж.				
44.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	Игра	1ч		1ч
45.	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	Игра	1ч		1ч
46.	Подвижная игра "Жмурки".	Игра	1ч		1ч
47.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
48.	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	Игра	1ч		1ч
49.	Подвижная игра "Жмурки".	Игра	1ч		1ч
50.	Подвижная игра "Пустое место".	Игра	1ч		1ч
51.	Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	Игра	1ч		1ч
52.	ТБ. Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца".	Беседа	1ч	1ч	
53.	Подвижная игра	Игра	1ч		1ч

	"Мышеловки".				
54.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	Беседа	1ч		1ч
55.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	Игра	1ч	1ч	
56.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	Игра	1ч		1ч
57.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	Беседа	1ч		1ч
58.	Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".	Игра	1ч		1ч
59.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
60.	Подвижная игра "Фигуры".	Игра	1ч		1ч
61.	Подвижная игра	Игра	1ч		1ч

	"Быстрей по местам!"				
62.	Подвижная игра ""Волк на рву".	Игра	1ч		1ч
63.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Найди предмет".	Игра	1ч		1ч
64.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Мяч водящему".	Игра	1ч		1ч
65.	Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает".	Игра	1ч		1ч
66.	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	Игра	1ч		1ч
Итого: 66 часов				8ч	58ч