

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Кировского муниципального района

МБОУ "СОШ кп. Горные Ключи"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ Буглак О.В.

Приказ №166

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Пономарёва С.В.

Приказ № 166

от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа учебного курса

«Подвижные игры»

для обучающихся 1 класса

Теплякова Л.Н.

учитель начальных классов

кп. Горные Ключи 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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. Подвижные игры 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.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Формы занятий:

- Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.
- В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:
- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.
- Виды деятельности: игровая, познавательная.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 0,5 года. Курс включает 16 занятий: одно занятие в неделю.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Игры с бегом (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (3 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Игра с прыжками (3 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Игры малой подвижности (3 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Зимние забавы (2 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».

Эстафеты (1 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практи ческие работы				
Модуль 1. Игры с бегом								
1.1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1		0		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о правилах безопасного поведения при участии в подвижных играх.	устный опрос;	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnih-igr-786246.html
1.2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		1			Практическая работа;	
1.3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1		1			Практическая работа;	
1.4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1		1			Практическая работа;	
Итого по модулю 1		4						
Модуль 2. Игры с мячом								
2.1.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1		0		Знать правила игры, отрабатывать игровые приёмы. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски, в процессе подвижных игр.	Устный опрос;	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnih-igr-786246.html
2.2.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1		1			Практическая работа;	
2.3.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1		1			Практическая работа;	
Итого по модулю 2		3						

Модуль 3. Игры с прыжками(скакалки)								
3.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1		0		Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о правилах безопасности и поведения при выполнении игровых движений.	Устный опрос	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
3.2.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1		1			Практическая работа;;	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp
3.3.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		1			Практическая работа;	https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnyh-igr-786246.html
Итого по модулю 3		3						
Модуль 4. Игры малой подвижности (на развитие внимания, строевая подготовка, лазанье, перелазанье, правильная осанка)								
4.1.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1		0		Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о правилах безопасности и поведения при выполнении игровых движений.	Устный опрос;	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
4.2.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1		1			Практическая работа;	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp

4.3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1		1				https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnih-igr-786246.html	
Итого по модулю 4		3							
Модуль 5. Зимние забавы									
4.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1		0		Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени.	Устный опрос;	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey	
4.2	Игра «Гонки снежных комков».	1		1			Практическая работа;	https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej	
Итого по модулю 5		2							
Модуль 6. Эстафеты									
6.1.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1		0		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями	Устный опрос;	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnih-igr-786246.html	
Итого по модулю 6		1							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		16		10					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольны е работы	Практи ческие работы		
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0	8.09	Устный опрос;
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	15.09	Практическая работа;
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	0	1	22.09	Практическая работа;
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	0	1	29.09	Практическая работа;
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	0	0	30.09	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	0	1	6.10	Практическая работа;
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	1	13.10	Практическая работа;
8.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	0	20.10	Устный опрос Практическая работа;
9.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1	27.10	Практическая работа;
10.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	0	1	10.11	Практическая работа;
11.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	0	0	17.11	Устный опрос; практическая работа;
12.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	0	1	24.11	Практическая работа;
13.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	0	1	1.12	Практическая работа;

14.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	0	0	8.12	Практическая работа; Устный опрос
15.	Игра «Гонки снежных комов».	1	0	1	15.12	Практическая работа;
16.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	0	0	22.12	Практическая работа;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	16	0	10		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.:, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey

<https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detey>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp>

<https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnyh-igr-786246.html>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Наборы сюжетных картинок (с правилами игры) в соответствии с тематикой.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Спортивный зал, стадион
2. Колонки