

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1**

**с углубленным изучением отдельных предметов**

**г. Дубны Московской области»**

**Согласовано**  
**на заседании ШМО**  
**протокол №**



**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ СОШ №1**

**А.И.Руденко**

**Приказ №**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по Спортивно- оздоровительному направлению**

**«Народные игры»**

**для 1 «А» класса**

**на 2020-2021 уч. год**

**Учитель Барашкова Л.П.**

**г. Дубна**

**2020– 2021 уч. год**

## **Программа внеурочной деятельности «Народные игры» 1 класс – 33 ч**

### **1.Пояснительная записка.**

Программа «Народные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МБОУ «СОШ №1» и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Задачи:

- сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;

## **2.Общая характеристика учебного курса**

Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- развивать познавательный интерес к русским народным играм, включать их в познавательную деятельность;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать внимательность, как черты характера, свойства личности;
- воспитывать чувства коллективизма; сотрудничества;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

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.

## **3.Описание места учебного курса в учебном плане**

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 классе 33 часов в год;; 1 ч в неделю.

Количество часов в I четверти – 32 ч.

Количество часов во II четверти – 32 ч .

Количество часов в III четверти – 36 ч.

Количество часов в IV четверти – 32 ч.

#### 4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать :

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Способы проверки знаний и умений:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

спортивные эстафеты;

«День здоровья».

Личностными результатами кружка “Подвижные игры” являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

Метапредметными результатами кружка “Подвижные игры”

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:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## **Ожидаемые результаты 1 класс:**

### **Личностные результаты**

- 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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 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.

### Календарно – тематическое планирование кружка «Подвижные игры» 1 класс – 33 ч

№	Название темы	Форма проведения занятия	Виды контроля
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Пятнашки. Фанты.	Урок-игра	Текущий
2	Горелки. Блуждающий мяч.	Урок-игра	Текущий
3	Русские народные игры. «Ловушка».	Урок-игра	Текущий
4	Групповые игры. «Охотник и сторож»	Урок-игра	Текущий
5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	Урок-игра	Текущий
6	Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек	Урок-игра	Текущий
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	Урок-соревнование	Текущий
8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Урок-соревнование	Текущий
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	Урок-соревнование	Текущий
10	Эстафеты с преодолением препятствий.	Урок-соревнование	Текущий
11	Зимой на воздухе. «Городки».	Урок-игра	Текущий
12	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	Урок-соревнование	Текущий
13	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	Урок-игра	Текущий
14	Эстафета на санках	Урок-соревнование	Текущий
15	Лыжные гонки	Урок-соревнование	Текущий
16	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	Урок-игра	Текущий
17	Упражнения со скалками	Урок-игра	Текущий
18	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Урок-игра	Текущий
19	Упражнения со скалками	Урок-игра	Текущий

20	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	Урок-игра	Текущий
21	Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»	Урок-игра	Текущий
22	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	Урок-игра	Текущий
23	Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	Урок-игра	Текущий
24	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Урок-игра	Текущий
25	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	Урок-игра	Текущий
26	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».	Урок-игра	Текущий
27	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	Урок-игра	Текущий
28	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	Урок-игра	Текущий
29	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».	Урок-игра	Текущий
30	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	Урок-игра	Текущий
31	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	Урок-игра	Текущий
32	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	Урок-игра	Текущий
33	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	Урок-соревнование	Текущий

## ЛИТЕРАТУРА

1. В. К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980 г.
2. Дмитриев В. Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998 г.
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.: ВЯКО, 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
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
- 9.Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
- 10.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
- 11.Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.