

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Овгортская школа-интернат среднего общего образования»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета №1 от «31» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «ОШИСОО»  
.....Рочева Е.Ю.  
Приказ № 172 от 31.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 – 2 классы (2021 – 2022 учебный год)

учителя физической культуры

Конева И.К.

Программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов»  
А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2014 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации

с.Овгорт  
2021 г.

## Пояснительная записка

### «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (ПОМОГИ СЕБЕ САМ)

Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного времени, внеклассной работой по физической культуре, подвижными играми и соревнованиями, спортивными праздниками, походами достигается формирование физической культуры личности. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных образовательных программ.

Данная программа объединяет внеурочную форму занятий физическими упражнениями для создания благоприятных условий с целью раскрытия и физических, и духовных способностей ребёнка.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья и организации своего досуга.

#### **Программа помогает решать следующие задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, социализации, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости.

**Основные принципы** формирования данной программы школы первой ступени (1 – 4 классы) являются следующие:

Демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, максимальное раскрытие способностей детей, переход от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка, совместного анализа результатов деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика на усвоение не только готовых знаний, но и на развитие познавательных мотивов.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения.

Общая характеристика программы «Подвижные игры»:

Предметом обучения подвижным играм в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, в процессе овладения которой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности и гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О Физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» до 2021 года;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Обучение двигательным умениям и навыкам в школе первой ступени проводится в основном посредством подвижных игр, с помощью которых выполняется двигательный режим школьника, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**Игра** – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра глубоко уходит корнями в культуру каждого народа. Подвижные игры являются ведущим типом деятельности детей.

В игре ребёнок опирается на реальные действия. В процессе игры ребёнок развивает свои физические, речевые и умственные способности, приучается правильно оценивать свои силы и умение обращаться к окружающим его людям.

Игры могут быть индивидуальными, командными. Каждая игра имеет потребность в общении.

**Игра** является средством восстановления физических и духовных сил. Само понятие игра является собирательным. Одни и те же игры могут играть в разнообразных условиях с разным числом участников и по различным правилам.

В подвижные игры могут играть люди разных возрастов одновременно.

Игры оказывают благоприятное воздействие на рост, развитие костно-мышечной системы, на формирование осанки, активизируют деятельность сердца и лёгких, содействуют улучшению кровообращения, обмена веществ в организме. Игры вызывают положительные эмоции. Очень важно правильно организовать подвижные игры, чтобы дети помогали своим товарищам, несли ответственность за свои поступки, чтобы игры формировали положительные черты характера.

В игре практически всегда происходит противодействие одного игрока другому, одной команды – другой. В игре ребёнок обнаруживает свои личные качества, индивидуальные особенности. В играх у детей младшего возраста развивается творческое воображение: палка может стать лошастью, ружьём, саблей и т.д.

**Мнения учёных различного профиля в необходимости двигательной активности детей совпадают. Гигиенисты и врачи также считают движение необходимым условием для здорового развития ребёнка, предупреждения многих заболеваний.**

Увлекательная игра может оказать большое воспитательное влияние. Для распределения ролей в игре всегда нужно учитывать желание детей. Во многих играх важная роль отводится водящему, который своим поведением оказывает влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в роли водящего побывало как можно больше детей. Часто место игры зависит от погодных условий и времени года, хотя полезнее проводить игры на свежем воздухе. Игры базируются на принципах доверия, раскрепощённости и открытости. Если ребёнок видит, что он свободен в самовыражении, в проявлении своих эмоций, мыслей и мнений, если он знает, что получает поддержку других, он чувствует себя более сильным. А использование фантазии и рисунков помогает ребёнку лучше узнать себя. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности.

Игра – великий воспитатель, требующий дисциплинированности, самостоятельности, целеустремлённости, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим. Игра – путь к познанию мира.

Игры проводят на различных праздничных мероприятиях. Игры можно проводить в урочное и в неурочное время. С помощью игр можно организовать отдых.

Формы проявления народной игры чрезвычайно многообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение поставленной цели. Чрезвычайно разнообразно образовательное и воспитательное значение традиционных народных игр, особенно подвижного характера. С их помощью развиваются различные физические качества, и, прежде всего быстрота и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, физические и духовные качества проявляются все полнее и разнообразнее. Народная игра постепенно укрепляет организм детей и служит залогом здоровья. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях: зимние игры, игры в лесу, на воде и т.д. – ни с чем несравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Глубина и разносторонность воздействия делают народные игры незаменимым средством воспитания подрастающего поколения. Использование игр в определенной системе и в сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность воспитания необходимых черт характера, познанию мира.

Социализация детей – одна из основных задач, которые решает физическая культура через внеурочную работу. Учебная программа рассчитана на разновозрастную группу учащихся начальных классов. Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» А.П. Матвеев: Просвещение, 2014 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В занятиях содержатся основные элементы Государственных стандартов основного общего образования.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОГРАММЫ

- 1. По уровню создания: институциональная.
- 2. По типу: развивающая.
- 3. По цели: социальной адаптации.

- 4. По содержанию: целевая.
- 5. По организации учебного процесса:  
физкультурно-оздоровительная.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- личностный смысл учения и мотивов учебной деятельности;
- развитие доброжелательности, отзывчивости, сопереживания;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры игровой направленности для укрепления здоровья человека, о её влиянии на развитие человека, как о факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в виде соблюдения режима дня, выполнения утренней зарядки, подвижных игр;
- формирование навыка наблюдения за своим физическим и психическим состоянием, данными мониторинга здоровья, развитием основных физических качеств.

#### **Содержание курса:**

Курс «Подвижные игры» изучается в 1 – 2 по 0,5 часа в неделю, в 3 классе по 1 часу в неделю, в 4 АБ классах из расчёта 0,5 часа в неделю.

# Тематический план

№п/п	Тема занятия	1 кл.			
		Кол-во часов	Дата по плану	фактич	Кол-во часов
п/п	Название темы	1 кл.			2 кл.
1	Требования по технике безопасности.	1	1.09	1.09	
1	Игры: подвижные игры	11			9
2	Игра: Крокодил. Элементами спортивных игр	5	15.09	8.09	7
3	Беседы о ЗОЖ. Игра: мяч капитану. Эстафеты в игровом городке.	В процессе занятий		В занятиях	в процессе
4	Игра: Лисий нос. Беседа: значение игр для здоровья человека.	1	13.10		
5	Игры: Понади в цель; Утки-охотники. Беседа: береги природу.	16	27.10		16
6	Игры: мяч в воздухе; воробы-вороны. Беседа: как правильно есть пищу.	1	24.11		
7	Игра в кёрлинг. Олимпийская символика.	1	8.12		
8	Перетягивание каната. Беседа: способы закаливания.	1	22.12		
9	Прыжки в мешках на одной, на двух ногах.	1	19.01		
10	Игра в кошки-мышки	1	2.02		
11	Эстафета на местности.	1	2.03		
12	Преодолей пропасть (горизонтальный канат).	1	16.03		
13	Игра: взятие крепости (игровой городок)	1	30.03		
14	Игра: мяч в кольцо.	1	13.04		
15	Игра: бить-бежать.	1	27.04		
16	Игра: бить-бежать.	1	11.05		
	За год 16 занятий				

Календарно-тематический план по внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 1 классе

**Календарно-тематический план по внеурочной деятельности «Подвижные игры» во 2 кл.**

№п/ п	Тема занятия		2 класс			
		Кол часов	Дата по плану	фактич		
1	Техника безопасности. Игра утки-охотники	1	8.09	8.09		
2	Эстафета на местности.	1	22.09			
3	Преодолей пропасть	1	6.10			
4	Игра: взятие крепости	1	20.10			

5	Игра: мяч в воротах	1	3.11			
6	Игра: мяч в воротах	1	8.12			
7	Игра: бить-бежать.	1	22.12			
8	Игра: бой с танками (попади в цель)	1	19.01			
9	Игра Быстрые олени	1	2.02			
10	Игра поймай оленя	1	2.03			
11	Перетягивание палки	1	16.03			
12	Перетягивание палки	1	30.03			
13	Преодоление полосы препятствий	1	13.04			
14	Игра в дартс	1	27.04			
15	Игра в дартс	1	11.05			
16	Игра в мини-футбол	1	25.05			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.; ФиС, 1982. -207 с.

Галанов А.С Игры, которые лечат (для детей от 7 до 11 лет). - М,: Педагогическое общество России, 2005. - 96 с.



Лебединский В.В., Спиваковская А.С. О применении игротерапии в детском возрасте. - Кн.; Проблемы патопсихологии. М., 1973. с. 249-253.

Лях В.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей М. : Просвещение, 2010.- 75 с.

Матвеев А.П. Физическая культура – 3 изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с. – ISBN 978-509-030834-2