

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Теньковская средняя общеобразовательная школа» Теньковского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района РТ

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель ШМО <i>Е.А. Чернеева</i> Е.А. Чернеева</p> <p>Протокол № 1 от 28.08.2023 года</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УР <i>М. А. Назарычева</i> Назарычева М. А.</p> <p>28.08.2023 года</p>	<p>ТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор школы <i>Л. И. Акутина</i> Акутина Л. И.</p> <p>Приказ №15 от 28.08.2023 года</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу

« Подвижные ребята»

на 2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Цели и задачи реализации программы:

Цель:

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности 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 соревно ваний;
 - 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.

Предметные результаты.

знать, понимать:

- 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 соревнова ний;
- 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 с указанием форм организации и видов деятельности**

1класс.

Тема 1. Техника безопасности. Техника безопасности при проведении подвижных игр.
Тема 2. Беседы. 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. 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 называли, 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 называли, 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".

Форма организации: групповые и индивидуальные занятия, беседы.

Виды деятельности: уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе.

2класс.

Тема 1. Техника безопасности. Техника Безопасности при занятиях подвижными играми. Техника безопасности при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима - лето». Техника Без- опасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».

Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву». Техника Безопасности при подвижных играх «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

Тема 2. Беседы. Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма».

Беседа:

«Твой организм».

Тема 3. Игры. «К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий»,

«Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир» «Не ошибись», «Беги и собирай» «Берегись,

Буратино»,

«Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки»,

«красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет» «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

«Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое

место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает»,

«Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир» «День и ночь», «Воробьи вороны». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Зима – лето». Полоса препятствий.

«День ночь», «Мы веселые ребята». «Волк во рву», «Пустое место». «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «Волк во рву», «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты», «К своим флажкам», «Два мороза». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «День и ночь»,

«Воробьи вороны». «Воробушки», Берегись Буратино». Веселые старты с баскетбольными мячами. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками

Форма организации: групповые и индивидуальные занятия, беседы.

Виды деятельности: уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе.

3класс.

Тема 1. Техника безопасности. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Тема 2. Беседы. Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа:

«Твой организм», беседа «Красивая осанка».

Тема 3. Игры. «Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант" «Удочка», "Хоккей на траве" «Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ан- гар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит". «Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики", «Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки»,

«Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя»,

«Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

Форма организации: групповые и индивидуальные занятия, беседы.

Виды деятельности: уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе.

4класс

Тема 1. Техника безопасности. Техника Безопасности при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы. «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки»,

«Красивая осанка»

Тема 3. Игры народов мира. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем 5палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга»,

«Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», узбекская народная игра «Колесо», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка», «Ловушка», «Охотник и сторож», «Воробушки - прыгунчики», «Ласточки и пчелки», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела», «Вьюны», «Посадка овощей», игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок», игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».

Форма организации: групповые и индивидуальные занятия, беседы.

Виды деятельности: уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздух

Материально-техническое обеспечение

Учебники и справочная литература	Оборудование	Техническое оборудование
----------------------------------	--------------	--------------------------

<p>1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2000г.</p> <p>2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов» М.: Просвещение, 2016г.</p> <p>3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2017 г.</p> <p>4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2017 г</p> <p>5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» 2016 г</p> <p>6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» 2016 г</p> <p>7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2016 г</p> <p>8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2017 г</p> <p>9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2017 г</p> <p>10. Русские народные игры, М., 2017г. Л.В. Былеева</p>	<p>Наглядные пособия:</p> <p>-сменные плакаты:</p> <p>1. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки</p> <p>2. Интерактивная доска, проектор</p> <p>3. Классная, магнитная доска.</p>	<p>- гимнастическая дорожка; теннисные мячи; наборы кубиков; гимнастические обручи; гимнастические палочки; мячи – прыгунки; мячи для минибаскетбола; миниклюшки; платочки; скакалки; флажки.</p>
--	---	---