

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Дубенский район

МКОУ Дубенская СОШ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

МКОУ Дубенской СОШ

Протокол от 30.08.2023 г. № 20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Т.А. Шухарт

30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
Дубенской СОШ

_____ Н.В. Гудкова

Приказ от 30.08.2023 г. № 110

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Ловкие, смелые, умелые»

Составитель:

Аникина Марина Петровна,

учитель начальных классов

**п. Дубна
2023 г.**

Пояснительная записка

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. Целью курса по внеурочной деятельности в 3-х классах является привлечение

детей к здоровому образу жизни посредством игр. В играх отражаются особенности психологии народа, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения в научных отраслях. Также, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от местоположения и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры для детей 7-9 лет не сложные. Организм детей младшего школьного возраста характеризуется не стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается небольшой развитостью дыхания ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Дети 7-9 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них начинает развиваться способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать игры правилами.

Игры детей 7-9 лет в основном сюжетные, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость,

выносливость, силу и сообразительность. В играх используются: хороводы, пение, речитативы, подражание образам. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре.

Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точностью, подвижностью, ловкостью, глазомером. Нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, оказывает товарищескую поддержку, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, направляя к достижению общей цели.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития детей, развитие физических качеств, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- повысить интерес к занятиям физической культурой;
- содействовать овладению необходимыми двигательными навыками, умениями и

совершенствованию в них;

- создавать условия для работы в коллективе;
- развивать быстроту, ловкость, силу, манеру общения, внимание, сообразительность, речь;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как

наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Планируемые личностные и метапредметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 игр;
- 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;

Содержание учебного предмета, курса

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры. Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности

5) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (8 часов)									
Раздел программы №1. Русские народные игры (8 часов)									
1	Русская народная игра «У медведя во бору»			Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.	Уметь организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».			Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Уметь соблюдать правила игры Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.		
3	Русская народная игра «Горелки».			Правила игры. Проведение игры.		Формирование адекватной и позитивной самооценки.	Умение слушать и вступать в диалог.		
4	Русская народная игра «Кот и мышь».			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		Формирование установки на здоровый образ жизни.	Моделировать и оценивать различные ситуации поведения.		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».			Правила игры. Проведение игры.		Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.	Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.		
6	Русская народная игра «Зарница»			Правила игры. Проведение игры.					
7	Русская народная игра «Охотники и зайцы»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		Формирование умений строить рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.	Использовать речь для регуляции своего действия.		
8	Русская народная игра «Фанты»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.			Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		

							Различать допустимые и недопустимые формы поведения.		
							Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.		

Результаты 1 четверти: из 8 плановых часов проведено

2 четверть (8 часов)

Раздел программы №2.Игры различных народов(8 часов)

9	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»			Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.	Моделировать и оценивать различные ситуации поведения.		
10	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.	Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.		
11	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»			Правила игры. Проведение игры.		Выражать свои эмоции.	Использовать речь для регуляции своего действия.		
12	Бурятская народная игра «Ищем палочку»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
13	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»			Правила игры. Проведение игры.		Формирование установки на здоровый образ жизни.	Умение применять полученные знания на практике.		
14	Марийская народная игра «Катание мяча»			Правила игры. Проведение игры.			Анализировать свои поступки и прогнозировать их последствия.		
15	Татарская народная игра «Серый волк»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.					
16	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»			Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.					

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено

3 четверть (10 часов)

Раздел программы №3. Подвижные игры (10 часов)

17	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: вышибалы.			Прыжки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Строить речевые высказывания в устной форме. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.		
18	Упражнение «Боксёры». Подвижные игры: «Ловишки», «Лапта».			Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Учиться работать в группах. Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.		
19	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Формирование адекватной и позитивной самооценки. Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать.		
20	Подвижные игры «Два мороза», «Конники-спортсмены». Самостоятельные игры: футбол, прыжки через			Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.		Формирование установки на здоровый	Развитие умения обобщать, делать выводы, формирование элементов творческого воображения. Умение слушать и вступать в диалог.		

	скакалку.					образ жизни.		
21	Подвижные игры «Мышеловка», «У медведя во бору». Самостоятельные игры.			Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе. Формирование адекватной и позитивной самооценки		
22	Подвижные игры игр «Волк во рву», «Горелки». Соревнования по подвижным играм.			Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.				
23	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.			Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.				
24	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Самостоятельные игры.			Прыжки.Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.				
25	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Перетягивание каната.			Прыжки.Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.				
26	Упражнения на дыхание.			Дыхательные упражнения. Подвижные игры с бегом.				

	Подвижные игры (разные варианты «Салок»)			Развитие скоростных качеств, выносливости, быстроты.					
Результаты 3 четверти: из 26 плановых часов проведено.									
4 четверть (8 часов)									
Раздел программы №4. Игры. Эстафеты(8 часов)									
27	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафеты с прыжками. Самостоятельные игры: Пионербол.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.		Формирование установки на здоровый образ жизни.. Научится: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Получит возможность научиться: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Научится: обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Овладеет способностью понимать учебную задачу урока и стараются ее выполнять.		
28	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафеты с передачей палочки. Самостоятельные игры: Пионербол			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.					
29	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручем. Игры по выбору.			Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.					
30	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Эстафеты с гимнастической палкой.			Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.					

31	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».			Подвижные игры.		общеразвивающие упражнения;		
32	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.			Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		Получит возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет;		
33	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Эстафеты с мячом.			Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Научится применять полученные знания на практике.		
34	Весёлые старты.			Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.		

Результаты 4 четверти: из 34 плановых часа проведено

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Учебно-методическая литература:

1. И.М. Коротков «Подвижные игры во дворе»
2. М.Ф. Литвинов «Русские народные подвижные игры»
3. С.К. Якуб «Старинные русские игры»
4. В.Н. Дмитриев «Игры на открытом воздухе»

Учебно-практическое оборудование:

1. Мячи: мяч мал.теннисный, мячи волейбольные, баскетбольные.
2. Скакалка детская
3. Мат гимнастический
4. Кегли
5. Обручи: пластмассовые маленькие, металлические разного диаметра
6. Кольцеброс
7. Дартс
8. Гимнастические палки