

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пугачевская средняя общеобразовательная школа»

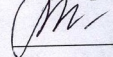
Программа рассмотрена
на заседании МО

Протокол №1 от «29» августа 2024г.

Согласовано

«30» августа 2024 г.

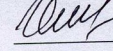
Зам. директора по УВР



/Шукалова А.И./

Утверждаю

Директор школы



/Иманкулова М.Б./

«30» августа 2024 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

1-4 класс

«Движение- жизнь»

Составила: Аманова Г.К.,
учитель физической культуры

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	4
3. Описание места ОДО в учебном плане	5
4. Описание ценностных ориентиров содержания	5
5. Тематическое планирование	6
6. Методические рекомендации.....	7
7. Личностные, метапредметные и предметные результаты	9
8. Планируемый результат	11
9. Материальное обеспечение образовательного процесса	11
10.Список литературы	13
11. Календарно – тематическое планирование	14

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012 г.)

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 детей, 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 детей, 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 и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

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 и/или продолжают 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 обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость,

коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место ОДО в учебном плане.

Программа рассчитана на 66-1 кл., 68-2-4 кл. часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35 - 45 минут. Содержание ОДО отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного ОДО являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;

- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
 - ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
 - ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
 - ✓ развить природные задатки и способности детей;
 - ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	16
2	Подвижные игры	34
3	Эстафеты	16
	итого	66

Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	22
2	Подвижные игры	16
3	Эстафеты	16
4	Игры народов России	14
	итого	68

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	22
2	Эстафеты	12
3	Игры народов России	34
	итого	68

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	38
2	Эстафеты	16
3	Игры народов России	14
	итого	68

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

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;

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.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся 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.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

№	Название	Кол-во
Рабочие программы		
1	Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2011 г.	1
2	Фзическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011	1
Учебники		
1	В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2010 г.	1
2	В.И. Лях. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2011 г.	1
3	В.И. Лях. Физическая культура. 8 - 9 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2009 г.	1
4	В.И. Лях. Физическая культура. 10 - 11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2009 г.	1
Методические пособия		
1	Настольная книга учителя физической культуры/ Г. И. Погадаев, 2000 г.	1
2	Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: Пособие для учителя/ М. : Просвещение, 2009 г.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А. Н. Каинов, 2013 г.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: Пособие длч учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2011 г.	1
5	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие длч учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2011 г.	
6	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: Пособие длч учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2011 г.	1
7	300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. 1994 г.	1
Спортивные тренажёры		
1	Беговая дорожка	+
2	Велотренажёр	+
3	Тренажёр для ног	+
Спортивный инвентарь		
1	Мячи футбольные	+
2	Мячи волейбольные	+

3	Мячи баскетбольные	+
4	Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки)	+
5	Скакалки	+
6	Кегли	+
7	Гимнастические маты	+
8	Гимнастический козёл	+
9	Гимнастический конь	+
10	Теннисный стол	+
11	Гимнастические брусья	+
12	Гимнастические кольца	+
13	Гимнастическая перекладина	+

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.

7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

**Календарно - тематическое планирование
ОДО «Подвижные игры»
1-й класс (66 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Гуси-лебеди	1		
2	У медведя во бору	1		
3	Филин и пташки	1		
4	Палочка - выручалочка	1		
5	Блуждающий мяч	1		
6	Классики	1		
7	Ловишка в кругу	1		
8	Пчелки и ласточки	1		
9	К своим флажкам	1		
10	Кот идет	1		
11	Северный и южный ветер	1		
12	Соревнования скороходов	1		
13	Колдунчики	1		
14	Аисты	1		
15	Пчелы и медведи	1		
16	Хитрая лиса	1		
17	Ловишки с приседаниями	1		
18	Переправа с досками	1		
19	Туннель	1		
20	Собери урожай	1		
21	На погрузке арбузов	1		
22	Принеси мяч	1		
23	Успей перебежать	1		
24	С мячом	1		
25	Весёлые старты	1		
26	Совушка	1		
27	Мышеловка	1		
28	Пустое место	1		
29	Карусель	1		
30	Кто быстрее?	1		
31	Конники-спортсмены	1		
32	Лягушата и цыплята	1		

33	Карлики и великаны	1		
----	--------------------	---	--	--

**Календарно - тематическое планирование
ОДО «Подвижные игры»
2-й класс (68 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Русская народная игра «Жмурки»	2		
3-4	Русская народная игра «Кот и мышь»	2		
5-6	Русская народная игра «Горелки»	2		
7-8	Русская народная игра «Салки»	2		
9-10	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
11-12	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
13-14	Русская народная игра «Фанты»	2		
15-16	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		
17-18	Русская народная игра «Волк»	2		
19-20	Русская народная игра «Птицелов»	2		
21-22	Подвижная игра «Совушка»	2		
23-24	Подвижная игра «Мышеловка»	2		
25-26	Подвижная игра «Пустое место»	2		
27-28	Подвижная игра «Карусель»	2		
29-30	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2		
31-32	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	2		
33-34	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2		
35-36	Подвижная игра «Карлики и великаны»	2		
37-38	Эстафета «Передача мяча»	2		
39-40	Эстафета «С мячом»	2		
41-42	Эстафета зверей	2		
43-44	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
45-46	Эстафета «Вызов номеров»	2		
47-48	Эстафета по кругу	2		
49-50	Эстафета с обручем	2		
51-52	Эстафета со скакалкой	2		
53-54	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2		
55-56	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
57-58	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
59-60	Дагестанские народные игры «Выбей из круга»,	2		
61-62	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
63-64	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
65-66	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		

67-68	Чувашская игра «Рыбки»	2		
-------	------------------------	---	--	--

**Календарно - тематическое планирование
ОДО «Подвижные игры»
3-й класс (68 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
1-2	Русская народная игра «Краски»	2		
3-4	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2		
5-6	Русская народная игра «Ляпка»	2		
7-8	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
9-10	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
11-12	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2		
13-14	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	2		
15-16	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	2		
17-18	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	2		
19-20	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	2		
21-22	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
23-24	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
25-26	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		
27-28	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	2		
29-30	Чечено-ингушская игра «Чиж»	2		
31-32	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	2		
33-34	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	2		
35-36	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	2		
37-38	Чувашская игра «Рыбки»	2		
39-40	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	2		
41-42	Эстафета «Вызов номеров»	2		
43-44	Эстафета по кругу	2		
45-46	Эстафета с обручем	2		
47-48	Эстафета с мячом	2		
49-50	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
51-52	Эстафета «Встречная»	2		
53-54	Русская народная игра «Салки»	2		
55-56	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
57-58	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
59-60	Русская народная игра «Фанты»	2		
61-62	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		

63-64	Русская народная игра «Волк»	2		
65-66	Русская народная игра «Птицелов»	2		
67-68	Русская народная игра «Горелки»	2		

**Календарно - тематическое планирование
ОДО «Подвижные игры» 4-й класс (68 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Русская народная игра «Жмурки»	2		
3-4	Русская народная игра «Кот и мышь»	2		
5-6	Русская народная игра «Горелки»	2		
7-8	Русская народная игра «Салки»	2		
9-10	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
11-12	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		
13-14	Русская народная игра «Фанты»	2		
15-16	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2		
17-18	Русская народная игра «Волк»	2		
19-20	Русская народная игра «Птицелов»	2		
21-22	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2		
23-24	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2		
25-26	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2		
27-28	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2		
29-30	Марийская народная игра «Катание мяча»	2		
31-32	Татарская народная игра «Серый волк»	2		
33-34	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2		
35-36	Чувашская игра «Рыбки	2		
37-38	Эстафета «Передача мяча»	2		
39-40	Эстафета со скакалкой	2		
41-42	Эстафета «С мячом»	2		
43-44	Эстафета зверей	2		
45-46	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2		
47-48	Эстафета «Вызов номеров»	2		
49-50	Эстафета по кругу	2		
51-52	Эстафета с обручем	2		
53-54	Русская народная игра «Салки»	2		
55-56	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
57-58	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		

59-60	Русская народная игра «Краски»	2		
61-62	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2		
63-64	Русская народная игра «Третий лишний»	2		
65-66	Русская народная игра «Пятнашки»	2		
67-68	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2		