

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МБОУ СОШ № 82**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МС  
Миронова Л.А.

Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Кудрявцева М.А.  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Туканова Л.А.  
Приказ № 422-од от «31» 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курс внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

для обучающихся 1 классов

**Екатеринбург 2024**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Игры на свежем воздухе» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- с рекомендациями Примерной программы внеурочной деятельности под редакцией В.А. Горского, Москва, «Просвещение», 2021г., рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- с особенностями ООП НОО МБОУ СОШ № 82;
- с образовательными потребностями и запросами обучающихся, их родителей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра – осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Подвижные игры не только развивают силу, ловкость, смекалку, вырабатывают быструю реакцию, но и доставляют детям огромную радость. А подвижные игры на воздухе приносят еще и огромную пользу здоровью.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укреплять здоровье обучающихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ №82.

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» предназначена для обучающихся 1 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице после двух уроков основного расписания в I смену для первых классов, продолжительность 40 минут в соответствии с рекомендациям СанПиН.

Данная работа проводится на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения обучающиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года.

## **Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» для 1 классов составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, базисным учебным планом и рассчитана на проведение 3 часа в неделю, 99 часов в год.

## **Ценностные ориентиры курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий самообладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры на свежем воздухе» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и путей её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Предметные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей и потребностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа рассчитана на 1 год обучения: 1-й класс – по 3 часа в неделю (в год 99 ч.).

## **Содержание курса**

Раздел 1. Физическая культура человека и общества **(2 ч.)**

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения **(16 ч.)**

Раздел 3. Подвижные игры **(2 ч.)**

Раздел 4. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин **(20 ч.)**

Раздел 5. Подвижные игры для развития основных физических качеств **(29 ч.)**

Раздел 6. Игры народов мира **(6 ч.)**

Раздел 7. Игры – эстафеты **(6 ч.)**

Раздел 8. Дворовые подвижные игры **(6 ч.)**

Раздел 9. Спортивные соревнования **(2 ч.)**

Раздел 10. Соревнования по спортивным и подвижным играм **(6 ч.)**

Раздел 11. Зачетные соревнования и эстафеты **(4 ч.)**

## Тематическое планирование

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Форма проведения занятия	
1	Физическая культура человека и общества	2	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
2	Общеразвивающие упражнения	16	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
3	Подвижные игры	2	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
4	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	20	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
5	Подвижные игры для развития основных физических качеств	29	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
6	Игры народов мира	6	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
7	Игры – эстафеты	6	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
8	Дворовые подвижные игры	6	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего	Форма проведения занятия
9	Спортивные соревнования	2	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
10	Соревнования по спортивным и подвижным играм	6	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
11	Зачетные соревнования и эстафеты	4	Групповое занятие с элементами игры	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

