

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Горская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрено и принято
Решением педагогического совета
от 26 августа 2021 года протокол №2

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 46 от 27 августа 2021 г.

Директор школы  Е.В.Прокофьева



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры на прогулке»
1-4 класс**

Составила:
Затейникова Ирина Алексеевна,
учитель начальных классов
МОУ «Горская ООШ»
Тихвинского района
Ленинградской области

1. Пояснительная записка.

1.1. Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Подвижные игры на прогулке»

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.

Цель программы: создавать наиболее благоприятные условия для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

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

2. Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на прогулке» предназначена для обучающихся 1-4 класс. 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, в спортивном зале (в случае плохих погодных условий) после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, лыжи, маты, гимнастические палки, санки.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

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

3. Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на прогулке» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год,

2-4 классы -34 часа в год.

4. Личностные, метапредметные результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство 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 совладания 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 «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- 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.

2. 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.

3. 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.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности
	1 класс		
1	Подвижная игра "Ловишки".	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1	Игровое упражнение

3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1	Игра малой подвижности
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1	Беседа «Возникновение подвижных игр», игровое упражнение.
5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1	Игровое упражнение
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	Игровое упражнение
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	Игровое упражнение
8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1	Игра малой подвижности
9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	1	Игра малой подвижности
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	Игровое упражнение
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	Игровое упражнение
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1	Игра малой подвижности
13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1	Игра малой подвижности
14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	Игра малой подвижности
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1	Игра малой подвижности
18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1	Игра малой подвижности
19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1	Спортивные соревнования
20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1	Игра средней интенсивности
22	Подвижная игра "Ключи".	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».
23	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	Игровое упражнение
24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	Игровое упражнение
25	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".	1	Игровое упражнение
26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1	Эстафеты
27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1	Игра малой подвижности
27	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1	Игра малой подвижности
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1	Игра малой подвижности
26	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1	Игровое упражнение
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы",	1	Игровое упражнение

	"Воротца".		
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1	Игровое упражнение
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1	Эстафеты
29	Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи», игровые упражнения.
30	Подвижная игра "Карусель»	1	Эстафеты с мячом.
31	Подвижная игра ""Волк на рву".	1	Игровое упражнение
32	Подвижная игра "Удочка", "Мяч водящему".	1	Игра малой подвижности
33	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	1	Игровое упражнение
	2 класс		
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр», игровое упражнение.
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение
11	Подвижная игра «Совушка»	1	Игровое упражнение
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра малой подвижности
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра малой подвижности
14	Подвижная игра «Карусель»	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра малой подвижности
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра малой подвижности
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра малой подвижности
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма», спортивный праздник.
20	Эстафета «С мячом»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Эстафета зверей	1	Игра средней интенсивности
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде», эстафета.
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета
24	Эстафета по кругу	1	Эстафета
25	Эстафета с обручем	1	Эстафета

26	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности
26	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение
27	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение
27	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение
28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Эстафета
29	Чувашская игра «Рыбки»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
30	Русская народная игра «Жмурки»	1	Эстафета с мячом.
31	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение
32	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности
33	Русская народная игра «Салки»	1	Игровое упражнение
34	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
	3 класс		
1	Русская народная игра «Краски»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр», игровое упражнение
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровое упражнение
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровое упражнение
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игра малой подвижности
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игра малой подвижности
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровое упражнение
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Подвижная игра средней интенсивности
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Подвижная игра средней интенсивности
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игра малой подвижности

17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игра малой подвижности
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игра малой подвижности
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	ТБ при проведении подвижных игр.
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	Игра средней интенсивности
22	Эстафета по кругу	1	Эстафета, спортивные соревнования.
23	Эстафета с обручем	1	Эстафета, спортивные соревнования.
24	Эстафета с мячом	1	Эстафета, спортивные соревнования.
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета, спортивные соревнования.
26	Эстафета «Встречная»	1	Эстафета, спортивные соревнования.
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности
26	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение
27	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игровое упражнение
27	Русская народная игра «Волк»	1	Игровое упражнение
28	Русская народная игра «Птицелов»	1	Эстафета
29	Русская народная игра «Горелки»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».
30	Русская народная игра «Краски»	1	Эстафета с мячом.
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение
32	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровое упражнение
34	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровое упражнение
4 класс			
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа «Возникновение подвижных игр», игровое упражнение
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игровое упражнение
4	Русская народная игра «Салки»	1	Игровое упражнение
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игра малой подвижности
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игровое упражнение
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игра малой подвижности
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности

12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игра малой подвижности
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игровое упражнение
18	Чувашская игра «Рыбки	1	Игра малой подвижности
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Эстафета, спортивные соревнования.
20	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета, спортивные соревнования.
21	Эстафета «С мячом»	1	Эстафета, спортивные соревнования.
22	Эстафета зверей	1	Эстафета, спортивные соревнования.
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета, спортивный праздник.
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета, спортивные соревнования.
25	Эстафета по кругу	1	Эстафета, спортивные соревнования.
26	Эстафета с обручем	1	Эстафета, спортивные соревнования.
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игровое упражнение
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение
29	Русская народная игра «Краски»	1	Игра малой подвижности
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игра малой подвижности
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1	Игровое упражнение
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	Игровое упражнение
	Всего 135 часов		

6.1 Предметные результаты:

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;
- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.