

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №4»

Рассмотрена и согласована
ШМО классных руководителей
Протокол № 1
от «28 » августа 2023 г
августа 2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МКОУ «ЦО № 4»
_____ Т.Н. Бирюкова
Приказ № 84-ОД от «31 »

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «28 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Игры народов мира»

Направленность: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии.

Класс: 1-4

Составитель: Солопов И.В.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2023-2024

Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Образовательный процесс в условиях меняющегося мира усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Успешность адаптации к учебе в общеобразовательном учреждении обеспечивается уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, высокий уровень двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики. К окончанию ОУ у большинства учеников уже существуют хронические заболевания. Только 10% из них можно считать практически здоровыми.

Являясь компонентом оздоровительной среды, 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 в реальной жизни.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры предполагают веселье и радость, содействуют укреплению организма. В играх проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. За игрой ребенок развивает ловкость, наблюдательность, воображение и память. Игра стимулирует способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

Программа позволяет укрепить здоровье ребенка, сформировать привычку к регулярным занятиям спортом.

Направленность программы ***физкультурно-спортивная***

Актуальность. Программа позволяет в доступной для детей игровой форме привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, т.к. значительная часть современных школьников страдает недостатком физической активности.

Цель программы: Формирование привычки регулярно заниматься спортом, повысить физическую активность школьников.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Знакомство с историей развития российского спорта;
2. Знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. Обучение правилам подвижным играм;
4. Обучить двигательным навыкам и умениям (ходьбе, бегу и пр.)

Развивающие

1. Развитие воображения, внимания, ловкости, инициативности, быстроты реакции;
2. Снижение эмоционального напряжения;
3. Развитие коммуникативных способностей;
4. Развитие самостоятельности.

Воспитательные

1. Воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы.

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте 7-11 лет, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения на основании результатов прохождения программы первого года обучения (тестирования, сдачи нормативов).

Для реализации программы необходима *материально-техническая база*:

1. Спортивный зал;

2. Оборудование:

1. Набивные мячи - 15 шт.
2. Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
3. Скакалки для прыжков - 15 шт.
4. Секундомер - 1 шт.
5. Гимнастические скамейки – 3 шт.
6. Гимнастическая стенка - 3 шт.
7. Волейбольный мяч - 1 шт.
8. Футбольный мяч - 1 шт.
9. Баскетбольный мяч - 1 шт.
10. Гимнастические маты - 15 шт.
11. Обручи -15 шт.

Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся*:

- по разделу «*Знания о физической культуре*»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Подвижная игра - одно из важных средств, всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. 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.

Важное место в работе с детьми 8 - 9 лет занимают подвижные игры и игровые упражнения. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми 8 - 9 лет возрастает роль педагога. Педагог должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелость, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность. Главное, чтобы игры приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Регулировать нагрузку можно, используя следующие приемы:

1) изменение продолжительности и количества повторений игры; 2). увеличение или уменьшение площадки; 3). изменение веса инвентаря; 4). упрощение или усложнение правил игры; 5). уменьшение или увеличение количества действий; 6). введение или устранение перерывов; 7). организация «дома» для отдыха детей во время игры или отказ от него.

Учащиеся должны знать предусмотренные программой игры – их условия и правила – и применять умения и навыки, полученные на уроках, во внеурочное время.

При разучивании и проведении игр большое внимание обращается на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива стали бы постоянными и привычными для детей. Этому способствуют строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение учителя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации.

- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», Игра подвижная тег- регби, «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Снайпер» «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», участвовать в эстафетах, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Формирование волевых качеств: настойчивость, упорство, выдержка, решительность, смелость.

2. Формирование потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Принятие на себя ответственности за свое здоровье.

Метапредметные:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.

3. Совершенствование организаторских навыков в процессе соревнований.

4. Формирование умений работать в команде, проявлять взаимопомощь и поддержку.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать:**

1. Историю развития российского спорта.

2. Разнообразие подвижных игр, их правила и применение.

В результате освоения программы обучающиеся будут **уметь:**

3. Применять двигательные навыки и умения: в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

4. Самостоятельно играть в свободное время и организовать подвижные игры для своих товарищей.

Тематический план 1 класс (33 часа)

<i>№</i>	<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Русские народные игры	8
3.	Подвижные игры	18
4.	Эстафеты	5
	Общее количество часов	33

Тематическое планирование 2 - 4 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Русские народные игры	8
3.	Подвижные игры	19
4.	Эстафеты	5
	Общее количество часов	34

Периодичность промежуточной аттестации: по четвертям зачет/незачет