



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Обнинска (МБОУ «СОШ № 5»)
249037, г.Обнинск, Калужская область, ул. Кончаловского, дом 3,
(48439) 6-67-27, 6-74-24.

Принята:
решение педагогического совета
протокол № 16 от 30 июня 2022 г.

Утверждена:
Директор МБОУ «СОШ № 5»
Л. В. Терешатова
приказ № 188 от 30 июня 2022 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры» (1-4 класс)

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.

Основные задачи:

- 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

Содержание программы

1 класс

Здоровый образ жизни.

Беседа о здоровом образе жизни.

Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Современные подвижные игры

Универсальные учебные действия:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

2 класс

Здоровый образ жизни.

Беседа о здоровом образе жизни.

Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Старинные подвижные игры. Культура и этикет

Универсальные учебные действия:

- целенаправленно отбирать подвижные игры для проведения досуга и самосовершенствования физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

-выполнять игровые действия и подвижные игры разной функциональной направленности.

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-играть в подвижные игры по установленным правилам;

-выполнять передвижения в процессе подвижных игр, эстафет, соревнований.

3 класс

Здоровый образ жизни.

Беседа о здоровом образе жизни.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Русские народные игры и забавы

Универсальные учебные действия:

-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-заботиться о своём здоровье;

-применять коммуникативные навыки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

-отвечать за свои поступки;

-находить выход из стрессовых ситуаций.

4 класс

Здоровый образ жизни.

Беседа о здоровом образе жизни.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Русские игровые традиции

Универсальные учебные действия:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; -контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- проводить закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе проведения подвижных игр.

Планируемые результаты

1 класс	Личностные
	<ul style="list-style-type: none">• умение 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.
Метапредметные	
	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none">• принимать и сохранять поставленную задачу;• планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;• адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none">• осознавать поставленную задачу;• понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none">• вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

	<ul style="list-style-type: none"> • задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; • осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач
Предметные	
	<ul style="list-style-type: none"> • представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2класс	Личностные
	<ul style="list-style-type: none"> • установка на безопасный, здоровый образ жизни; • потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; • формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; • принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Метапредметные	
	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; • умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

	<ul style="list-style-type: none"> • умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; • осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств; • осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; • осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр; • высказывать собственное мнение о влиянии занятий подвижными играми на воспитание характера человека; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде; • выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
Предметные	
	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; • овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.
Зкласс	Личностные
	<ul style="list-style-type: none"> • установка на безопасный, здоровый образ жизни; • потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; • формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; • принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Метапредметные	
	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; • проговаривать последовательность действий во время занятия; • учиться работать по определенному алгоритму <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

	<ul style="list-style-type: none"> • перерабатывать полученную информацию, делать выводы; • преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; • устанавливать причинно-следственные связи. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;.
Предметные	
	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; • овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.
4класс	Личностные
	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Метапредметные	
	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; • проговаривать последовательность действий на уроке.

	<ul style="list-style-type: none"> • учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить работать по предложенному учителем плану. • средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. • учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <ul style="list-style-type: none"> • средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • делать предварительный отбор подвижных игр. • добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. • преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); <ul style="list-style-type: none"> • средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста); • слушать и понимать речь других; • средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог); • совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); • средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
Предметные	
	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; • обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр; • представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • формировать навыки здорового образа жизни; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1 КЛАСС			
1	Здоровый образ жизни	1	http://umk-garmoniya.ru/literat/ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru Детские электронные книги и презентации: http://viki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com/ http://www.zavuch.info/ Учительский портал: http://www.uchportal.ru/ Методический центр: http://numi.ru/
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Личная гигиена	1	
4	Профилактика травматизма	4	
5	Нарушение осанки	2	
6	Современные подвижные игры	24	
		33 часа	
2 КЛАСС			
1	Здоровый образ жизни	1	http://umk-garmoniya.ru/literat/ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru Детские электронные книги и презентации: http://viki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com/ http://www.zavuch.info/ Учительский портал: http://www.uchportal.ru/ Методический центр: http://numi.ru/
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Личная гигиена	1	
4	Профилактика травматизма	3	
5	Нарушение осанки	2	
6	Старинные подвижные игры. Культура и этикет	26	
	Итого:	34 часа	
3 КЛАСС			
1	Здоровый образ жизни	1	http://umk-garmoniya.ru/literat/ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru Детские электронные книги и презентации: http://viki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com/ http://www.zavuch.info/ Учительский портал: http://www.uchportal.ru/
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Личная гигиена	1	
4	Профилактика травматизма	3	
5	Нарушение осанки	1	
6	Русские народные игры и забавы	27	

			Методический центр: http://numi.ru/
	Итого:	34 часа	
4 КЛАСС			
1	Здоровый образ жизни	1	http://umk-garmoniya.ru/literat/ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru Детские электронные книги и презентации: http://viki.rdf.ru/ http://www.nachalka.com/ http://www.zavuch.info/ Учительский портал: http://www.uchportal.ru/ Методический центр: http://numi.ru/
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
3	Личная гигиена	1	
4	Профилактика травматизма	2	
5	Нарушение осанки	1	
6	Русские игровые традиции	28	
	Итого:	34 часа	

Формы проведения занятий:

- соревнования;
- эстафеты;
- «Весёлые старты»;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- подвижные игры

Формы контроля результативности обучения освоения курса осуществляется следующим образом:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»;
- интегрированные занятия;

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

<http://umk-garmoniya.ru/literat/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР)

<http://school-collection.edu.ru>

Детские электронные книги и презентации:

<http://viki.rdf.ru/>

<http://www.nachalka.com/>

<http://www.zavuch.info/>

Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>

Методический центр: <http://numi.ru/>

