

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
"Школа-интернат № 1 основного общего образования им. С. И. Панферова
городского округа Чапаевск Самарской области"

"Согласовано"

Методист Л. В. Веляева

"Утверждено"

Директор ГБОУ школы-интерната № 1

г. о. Чапаевск

_____ И.Г. Кельчина

Приказ № 150 о/д от «30» августа 2023г.

"Рассмотрено"

на заседании МО учителей
начальных классов
(протокол №1)

Руководитель МО__ А. В. Потанина

29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название программы: Динамическая пауза. Подвижные игры

Класс: 1-4 классы

Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа в год в 1 классах,

34 часа во 2 классах

0,5 часа в неделю, 17 часов в 3, 4 классах

Чапаевск, 2023

Пояснительная записка

При составлении рабочей программы внеурочной деятельности по курсу «Подвижные игры народов России» для 1-4 классов использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с последующими дополнениями и изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 года с последующими дополнениями и изменениями;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году;
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 года № 189 с последующими изменениями и дополнениями;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ школы – интерната №1 г.о. Чапаевск (новая редакция с изменениями от 29.08.2019 г., приказ № 184 о/д от 2.09.2019 г.);
- Учебный план ГБОУ школы – интерната №1 г.о. Чапаевск
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского ((авторская программа реализуется не полностью, используются основные положения программы).

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать** последовательность действий.
- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.
- 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);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- 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).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

-повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;

-улучшение здоровья учащихся;

-формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;

-пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;

-создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;

-развитие умений работать в коллективе;

-формирование у детей уверенности в своих силах;

-умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Количество часов по классам:

№ п\п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	1 класс	33	9	24

2.	2 класс	34	9	25
3.	3 класс	17	5	12
4.	4 класс	17	5	12

Место проведения: в классе в спортивном зале (холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

Содержание курса

Основная направленность	Классы	
	1-2	3-4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	«Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Попрыгунчики - воробушки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	«Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, раз-	«Кто дальше бросит»,	

<p>витие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p>	<p>«Точный расчет», «Метко в цель».</p>	
<p>На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</p>	<p>При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах</p>	<p>«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол</p>
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами</p>	

<p>На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p>	<p>Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p>Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p>	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Броски поворотам с 3—4 м (гандбол)</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе</p>
<p>На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию</p>	<p>«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»</p> <p>«У кого меньше мячей»</p> <p>«Школа мяча», «Мяч в корзину»</p> <p>«Попади в обруч»</p>	<p>«Гонка мячей по кругу»</p> <p>«Вызови по имени»</p> <p>«Овладей мячом»</p> <p>«Подвижная цель»</p> <p>«Мяч ловцу»</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Быстро и точно»</p> <p>«Снайперы»</p>	

в пространстве		«Игры с ведением мяча»
----------------	--	------------------------

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

-Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

-В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

-Подвижные игры на материале легкой атлетики.

-Бег, прыжки, метание.

-Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

-Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

-Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

-Подвижные игры для формирования правильной осанки.

-Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки». Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать

первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Тематическое планирование

1 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		те ор ет ич	пра кти ч.	все го	
1.	Игры на координацию движений	-	9	9	Соревнование Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2.	Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»	3	4	7	Викторина Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», «Бой петухов», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...» беседа «Забота о коже», игра «Кого называли, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и вороны», «Вызов номеров».
3.	Интегрированные уроки	5	5	10	Викторина Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и

	«Учимся следить за собой»				детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
4.	Игры на развитие ловкости	-	7	7	Соревнование Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему»
	Итого:			33	

2 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		те ор ет ич	пра кти ч.	вс ег о	
1.	Подвижные игры	-	9	9	Соревнование Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2.	Интегрированные уроки «Какой я»	3	4	7	Викторина Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».

3.	Интегрированные уроки «Какой я внутри»	5	5	10	<p style="text-align: center;">Викторина</p> <p>Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».</p>
4.	Игры на развитие координации и движений	-	8	8	<p style="text-align: center;">Соревнование</p> <p>Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».</p>
	Итого:	8	26	34	

3 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		теоретич.	практич.	Всего	
1.	Игры на повышение интереса к ЗОЖ	-	3	3	<p style="text-align: center;">Соревнование</p> <p>Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».</p>
2.	Интегрированные уроки «О правильно	3	1	4	<p style="text-align: center;">Викторина</p> <p>Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра</p>

	м питания»				«Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3.	Интегрированные уроки «Наши главные органы»	2	3	5	<p style="text-align: center;">Викторина</p> <p>Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».</p>
4.	Игры на природе	-	5	5	<p style="text-align: center;">Соревнование</p> <p>Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».</p>
	Итого:	5	12	17	

4 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		тео рет ич.	пра кти ч.	Вс ег о	
1.	Игры на улучшение	-	3	3	<p style="text-align: center;">Соревнование</p> <p>Игры на улучшение здоровья: «Охотник и</p>

	здоровья				собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2.	Интегрированные уроки «Я продолжаю расти»	3	1	4	<p style="text-align: center;">Викторина</p> <p>Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».</p>
3.	Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»	2	3	5	<p style="text-align: center;">Викторина</p> <p>Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», -беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».</p>
4	Игры на природе	-	5	5	<p style="text-align: center;">Соревнование</p> <p>Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».</p>
	Итого:			17	