

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации Алексеевского городского округа
МБОУ «Хрещатовская ООШ»

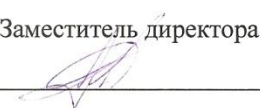
РАСМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель МО



Божко О.М.

Протокол №5
от «09» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



Дудукалова Т.В.
от «31» августа 2023 г.



Собина Т.Н.
Приказ №129
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивного кружка «Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов
Карташова Ивана Митрофановича

х. Хрещатый, 2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре доктора педагогических наук Лях В.И. в соответствии с новыми требованиями ФГОС второго поколения для учащихся основной школы.

Программа спортивного кружка «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения. Разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального образования Федерального государственного образовательного стандарта и направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов по физической культуре.

Программа «Подвижные игры» носит спортивно - оздоровительное направление.

Отличительные особенности и новизна данной программы обусловлена отсутствием известных аналогов образовательных программ данной направленности по реализации ФГОС второго поколения в начальной школе.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка в режиме целого учебного дня.

Использование данной программы способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления физической активности и творчества каждого обучающегося.

Цель данной программы состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным занятиям физкультурой. Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Формирование коммуникативных качеств личности, культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности в процессе подвижных игр и эстафет.

При обучении детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, ЗРР), основным принципом организации обучения является обеспечение щадящего режима проведения занятий.

Основные задачи программы:

- 1) Разнообразить двигательную активность обучающихся в системе целого учебного дня (смена статичной учебной деятельности на активную двигательную деятельность);
- 2) профилактика психического и физического переутомления обучающихся;
- 3) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 4) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 5) вызвать интерес к систематическим занятиям физической культурой, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Рабочая программа составлена на первый год обучения. Занятия по данной программе проводятся в форме игр, соревнований, эстафет с использованием различных заданий с предметами и без предметов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Ожидаемые **личностные результаты** освоения данной программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владеть способами спортивной деятельности; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе и правила техники безопасности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение основными двигательными действиями физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Итоги освоения данной программы проводятся в форме соревнований, «Весёлых стартов».

Содержание изучаемого курса

Бессюжетные игры (6 ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шарик, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы (4 ч)

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Народные игры (6 ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного

задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (предложенные детьми) (9 ч)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Эстафеты (10 ч)

Эстафеты являются основным компонентом для применения соревновательного метода обучения у младших школьников. Соревновательный метод пробуждает интерес детей к занятиям физкультурой, способствует лучшему выполнению тех или иных заданий. Кроме того, командные соревновательные игры- эстафеты содействуют воспитанию у детей чувства коллективизма. Главное при этом основное внимание детей сосредоточить на лучших достижениях команды, группы. Эстафеты дают возможность разнообразить выполняемые задания и, в то же время, чётко дозировать физическую нагрузку каждого ребёнка. Эстафеты можно применять, как в начале занятия в виде разминки, так и в конце для подведения итогов занятия.

Календарно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	№ занятия	Название игры	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	фактич
1	1	«Вороны и воробьи»	1		
2	2	«Паровозик»	1		
3	3	«Белые медведи»	1		
4	4	«Попади в след»	1		
5	5	«Поймай палочку»	1		
6	6	«Соня»	1		
7	1	«Охота на тигра»	1		
8	2	«Донеси рыбку»	1		
9	3	«Черепашка-путешественница»	1		
10	4	«Собери орехи»	1		
11	1	Русская народная игра «Краски»	1		
12	2	Русская народная игра «Стадо»	1		
13	3	Таджикская народная игра «Горный козёл»	1		

14	4	Украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»)	1		
15	5	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1		
16	6	Казахская народная игра «Конное состязание»	1		
17	1	Охотники и утки»	1		
18	2	«Сильный бросок»	1		
19	3	«Космонавты»	1		
20	4	«Второй лишний»	1		
21	5	«Два мороза»	1		
22	6	«Перехватчики»	1		
23	7	«Мельница»	1		
24	8	«Цепи-цепи»	1		
25	9	«Салки выше земли»	1		
26	1	Перенеси кубики. Мяч над головой.	1		
27	2	Пролезь в обруч. Мяч между ног.	1		
28	3	«Кочки» с броском мяча по кольцу. Кто дальше прыгнет.	1		
29	4	Эстафета с кеглями. Мяч капитану.	1		
30	5	Встречная эстафета. «Спина к спине»	1		
31	6	Эстафеты с заданиями.	1		
32	7	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
33	8	Эстафеты с метанием мяча.	1		
34	9	Эстафеты с элементами акробатики.	1		

**Методическое обеспечение
(описание подвижных игр)
1. Бессюжетные игры.**

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«Попади в след»

На полу три пары следов (из резиновых колец). Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов (резиновые кольца). Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Поймай палочку»

Игроки становятся в круг. Водящий одним пальцем в вертикальном положении удерживает гимнастическую палку и называет имя игрока команды, отпускает палку. Игрок должен поймать палку. Игрок, уронивший палку, выбывает из игры. Можно делать много кругов.

«Соня»

Игроки образуют круг и садятся на корточки. Водящий берёт платок и начинает бегать вокруг игроков. Он незаметно бросает платок возле одного из играющих. Если играющий заметил платок, то он берёт платок и старается догнать водящего, а тот, в свою очередь, старается занять место игрока. Если догнал, то водящий становится «соней» и садится в центр круга; не догнал - становится водящим. Если же игрок не заметил платок и водящий сделал круг и подбежал к нему, то он тоже становится «соней» и садится в центр круга. «Сони» меняются по ходу игры.

Примечание: играющие не должны подсказывать друг другу возле кого лежит платок.

2. Игры – забавы

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5

теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Игроки уронившие «рыбку», должны тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаха-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

3. Народные игры.

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (сальт их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)
- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет новую пару, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» заграживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

4. Любимые игры детей.

«Охотники и утки»

На площадке на расстоянии 10- 15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями - «охотники», игроки другой «утки» – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удается, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавший выбывает из игры. Убираем одно место, игра продолжается до последнего игрока.

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Убегающий и догоняющий в любой момент могут стать перед игроком круга, тот превращается в убегающего или догоняющего. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них, построившись в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

«Цепи-Цепи».

Две равные команды строятся в шеренги напротив друг друга, берутся за руки и образуют «цепи».

Первая команда кричит другой команде: «Цепи-цепи вам кого? Выбирайте одного». Вторая команда выбирает себе игрока противоположной команды, который разгоняется и бежит к первой команде, чтобы разорвать «цепи». Если «цепь» разорвана, то игрок 2-й команды забирает одного игрока к себе в команду. Если нет, то он остаётся в этой команде. Игра продолжается до перехода всех игроков одной команды в другую команду.

«Салки выше земли»

Условия игры как в обыкновенных салках, только домиком для играющих служит предмет на который можно стать, или повиснуть не касаясь земли (скамейка, перекладина, шведская стенка и т.д.)

Знания и умения учащихся

К концу освоения данной программы учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр и упрощённые правила спортивных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх по упрощённым правилам;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики;
- изученные игры для активного отдыха со сверстниками.

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

№ п/ п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>			
1.	Скамейка гимнастическая жесткая	4	
2.	Маты гимнастические	4	
3.	Мяч малый (теннисный)	10	
4.	Скакалка гимнастическая	10	
5.	Палка гимнастическая	10	
6.	Обруч гимнастический	10	
7.	Рулетка измерительная	1	
8.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
9.	Мячи баскетбольные	10	
10.	Стойки волейбольные универсальные	1	
11.	Сетка волейбольная	1	
12.	Мячи волейбольные	10	
13.	Мячи футбольные	3	
14.	Насос для накачивания мячей	1	
15.	Кольца резиновые	10	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
16.	Аптечка медицинская	1	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>			
17.	Спортивный зал	1	
18.	Кабинет для учителя	1	
19.	Подсобное помещение	1	

	для хранения инвентаря		
Пришкольный стадион			
20.	Легкоатлетическая дорожка	1	
21.	Игровое поле для футбола, русской лапты, мини-футбола	1	

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2013г.
2. Григорьев В.Д., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников, М.; «Просвещение», 2013.
3. Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии», Москва «Просвещение», 1989г.
4. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов». Москва «Просвещение», 1989 г.
5. Бутин И.М. «Физическая культура в начальных классах», Москва «Владос пресс», 2001 г.
6. Коджаспиров Ю.Г. «ФизкультУра! Ура! Ура!», «Педагогическое общество России», Москва 2002г.
7. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.