

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 103»

Программа согласована с
заместителем директора по
УВР МБОУ «ООШ № 103»

_____ Миненкова И.В.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом МБОУ «ООШ №103»

Протокол № 1
от 30.08.2022г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «ООШ
№103»

_____ Иванцов Е.С.
Приказ № 286от
30.08.2022г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся 1-4 классов

Составитель:
Сурков Д.А.
учитель физической культуры
МБОУ «ООШ № 103»

Новокузнецкий городской округ, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» (далее рабочая программа) разработана на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся МБОУ «ООШ №103»; программы формирования универсальных (базовых) учебных действий.

В соответствии с учебным планом МБОУ «ООШ № 103» курс «Подвижные игры» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю.

В 1 классе на изучение коррекционно-развивающего курса отводится по 33 часа в год; во 2 - 4 классах – по 35 часов в год.

Общий объём учебного времени составляет 171 час.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения учащихся «ООШ №103».

Цель программы: содействовать всестороннему развитию личности младшего школьника средствами физической культуры; расширение кругозора в сфере организации своего досуга через знакомство подвижными и спортивными играми; приобщение детей и подростков к активному отдыху оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Задачи:

1. Содействовать гармоническому физическому развитию, вырабатывать умение использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья.
2. Осуществлять общую физическую подготовку обучающихся, на базе которой должны формироваться жизненно важные двигательные навыки и умения; развивать двигательные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений).
3. Совершенствовать систему межличностных отношений в коллективе, формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание через игру.
4. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность и целеустремленность.

Данные задачи решаются педагогами дополнительного образования и тренерами - преподавателями при обязательном контроле за влиянием занятий подвижными играми на укрепление здоровья и развитие личности обучающегося.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно - популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и

причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Правила ТБ. Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега. Игра «Знакомство» Разновидности ходьбы: с преодолением	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	<p>препятствий, с изменением ритма движений под различный темп музыки, приставные шаги. Игра «Червячки». Построение и перестроение в круг из шеренги и обратно. Постановка корпуса. Игры: «Самолётики», «Восток», «Передвижение в пространстве», «Зоопарк», «Узнай себя». Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга.</p>		
2	<p>Ритмико-гимнастические упражнения Изучение элементов партерной гимнастики. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кубики). Наклоны и повороты туловища вправо, влево Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Движения на развитие координации. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Танцевальная зарядка. Упражнения с речевками. Упражнения, развивающие пластику. Комбинация «Гуси». Галоп, шаг Польки. Комбинация «Слоник». Приставной шаг и каблучные движения. Упражнения для укрепления брюшного пресса</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>
3	<p>Музыкальные игры Выполнение ритмичных движений в</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая</p>

	соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Разучивание элементов народно-сценического танца. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов Польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка».		Познавательная
4	Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Прыжки и поскоки. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, выставление ноги с носка на пятку (мальчики - подбоченившись, девочки - придерживая концы платочка). Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Боковой галоп. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подвижные игры. Прыжки с поджатыми ногами. Прыжки «Разножка».	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

2 год обучения

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Правила ТБ. Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега. Игра «Знакомство» Разновидности ходьбы: с преодолением препятствий, с изменением ритма движений под различный темп музыки, приставные шаги. Игра «Червячки». Построение и перестроение в круг из шеренги и обратно. Постановка корпуса. Игры: «Самолётики», «Восток», «Передвижение в пространстве», «Зоопарк», «Узнай себя». Перестроение в	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	круг, из круга, сужение и расширение круга.		
2	<p>Ритмико-гимнастические упражнения Изучение элементов партерной гимнастики. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кубики). Наклоны и повороты туловища вправо, влево Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Движения на развитие координации. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Танцевальная зарядка. Упражнения, развивающие пластику. Комбинация «Гуси». Галоп, шаг Польки. Комбинация «Слоник». Приставной шаг и каблучные движения. Упражнения для укрепления брюшного пресса.</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная
3	<p>Музыкальные игры Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Разучивание элементов народно-сценического танца. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	<p>детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов Польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка».</p>		
4	<p>Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Прыжки и поскоки. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, выставление ноги с носка на пятку (мальчики - подбоченившись, девочки - придерживая концы платочка). Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Боковой галоп. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подвижные игры. Прыжки с поджатыми ногами. Прыжки «Разножка».</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>

3 год обучения

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Разновидности ходьбы: с преодолением препятствий, с изменением ритма движений под различный темп музыки, приставные шаги. Игра Построение и перестроение в круг из шеренги и обратно. Постановка корпуса. Игры: «Самолётики», «Восток», «Передвижение в пространстве», «Зоопарк», «Узнай себя», «Червячки». Перестроение в</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>

	круг, из круга, сужение и расширение круга		
2	<p>Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов Польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка». Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.		
3	<p>Музыкальные игры</p> <p>Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов Польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка».</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная
4	<p>Танцевальные упражнения</p> <p>Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	реченьку». Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Боковой галоп. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подвижные игры. Прыжки с поджатыми ногами. Прыжки «Разножка».		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4 год обучения

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Разновидности ходьбы: с преодолением препятствий, с изменением ритма движений под различный темп музыки, приставные шаги. Игра «Червячки». Построение и перестроение в круг из шеренги и обратно. Постановка корпуса. Игры: «Самолётики», «Восток», «Передвижение в пространстве», «Зоопарк», «Узнай себя». Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга.</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>
2	<p>Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>

	<p>руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.</p> <p>Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте.</p> <p>Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка».</p>		
3	<p>Музыкальные игры</p> <p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.</p> <p>Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.</p> <p>Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные,</p>	Практическая работа Соревнование	Игровая Познавательная

	<p>игры с пением и речевым сопровождением. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры: «Мостик», «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка». Разучивание элементов польки. Простой хороводный шаг. Шаг с притопом на месте. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Тренировочный танец «Стирка».</p>		
4	<p>Танцевальные упражнения Повторение элементов танца по программе. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Боковой галоп. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подвижные игры. Прыжки с поджатыми ногами. Прыжки «Разножка».</p>	<p>Практическая работа Соревнование</p>	<p>Игровая Познавательная</p>

Тематическое планирование

Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Упражнения на ориентировку в пространстве	7	7	7	7
2. Ритмико-гимнастические упражнения	10	10	10	10
3. Музыкальные игры	13	15	13	13
4. Танцевальные упражнения	3	3	5	5
Итого	33	35	35	35