

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №109»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ООШ №109"

Ермакова Л.Н.

Приказ № 70/5-осн от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа по элективному курсу

" Подвижные игры"

на 2023-2024 учебный год

1-3 классы

Пояснительная записка

Программа составлена для детей 7-10 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы 1 год (1-3 класс)

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации элективного курса обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников 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

Элективный курс “Подвижные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Подвижные игры” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 класс; 35 часов в год – 2-3 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- ✓ формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- ✓ формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- ✓ развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- ✓ привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

**Тематическое планирование
Элективного курса «Подвижные игры»
1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	1
2.	Русская народная игра «У медведя во бору»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Кот и мыши»	1
5.	Русская народная игра «Наседка и коршун»	1
6.	Русская народная игра «Зайка»	1
7.	Русская народная игра «Колдунчики»	1
8.	Русская народная игра «Салки мячом»	1
		8 часов
9.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1
10.	Подвижная игра «Волк во рву»	1
11.	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1
12.	Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
13.	Подвижная игра «Береги предмет»	1
14.	Подвижная игра «Вышибалы»	1
15.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
16.	Подвижная игра «День и ночь»	1
17.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
18.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
19.	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1
20.	Подвижная игра «Котел»	1
21.	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	1
22.	Подвижная игра «Ловишка»	1

23.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
24.	Подвижная игра «Осада города»	1
25.	Подвижная игра «Пустое место»	1
		17 часов
26.	Эстафеты «Передача мяча»	1
27.	Эстафеты без предметов	1
28.	Эстафеты с обручами	1
29.	Эстафеты «Построй колонну, круг, шеренгу»	1
30.	Эстафеты с мячами	1
31.	Эстафеты со скакалкой	1
32.	Эстафеты «смешанные»	1
33.	Эстафеты «смешанные»	1
		8 часов

**Тематическое планирование
Элективного курса «Подвижные игры»
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мыши»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Два мороза»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
		11 часов
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1
14.	Подвижная игра «Вышибалы»	1
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
17.	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
19.	Подвижная игра «Совушка»	1
		8 часов
20.	Эстафета «с мячом»	1
21.	Эстафета со скакалкой	1

22.	Эстафета «быстрые и ловкие»	1
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1
24.	Эстафета по кругу	1
25.	Эстафета с обручем	1
26.	Эстафета «Передача мяча»	1
		7 часов
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
33.	Чувашская народная игра «Рыбки»	1
34.	Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»	1
		8 часов

**Тематическое планирование
Элективного курса «Подвижные игры»
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мыши»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Салки мячом»	1
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Бояре»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
12.	Русская народная игра «Салки - приседалки»	1
13.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
14.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
15.	Русская народная игра «Вышибалы через сетку»	1
16.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
17.	Русская народная игра «Третий лишний»	1
18.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
		18 часов
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета «С мячом»	1
21.	Эстафета зверей	1
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1
24.	Эстафета по кругу	1
25.	Эстафета с обручем	1
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1

		8 часов
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1
34.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
		8 часов

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- ✓ раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 3 класс.
- ✓ раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 3 класс.
- ✓ раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
- ✓ раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-3-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Личностными результатами курса “Подвижные игры” являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами курса “ Подвижные игры”

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- ✓ проговаривать последовательность действий во время занятия;
- ✓ учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- ✓ умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- ✓ 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.
- ✓ формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В 1-3 классах начальной школы занятия продолжительностью 45 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах не менее 15-ти человек.

Планируемый результат:

- ✓ у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.