

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ СО «Лицей №57
(Базовая школа РАН)»

№ 229-о.д. от 27.08.2020г.



Л.А.Козырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

(спортивно-оздоровительное направление)

Модифицированная программа

Возраст обучающихся – 10-11 лет (4 класс)

Срок реализации – 1 год

Составители:

Недорезова Ю. П., учитель физической культуры
Хорина И. А., учитель физической культуры

Рабочая программа «Подвижные игры» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373).

Одной из важных **задач** в работе с детьми младшего школьного возраста является забота о том, чтобы часы, свободные от учебы, заполнялись разумно, интересно. В значительной мере это зависит от учителя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности младших школьников средствами подвижных игр.

Участники программы: дети от 10-11 лет (4 класс).

Сроки реализации: 1 год

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирования у детей и уверенности в своих силах;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- .. ориентация на успех во внеурочной учебной деятельности и понимание его причин;
- .. способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности в игре;
- научатся самостоятельно действовать, принимать решения, управлять собой в сложных ситуациях;
- способность действовать с партнёром, в команде;
- научатся рационально использовать силы и время.

Познавательные УУД:

- .. научатся принимать и сохранять учебную задачу;
- .. научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- .. научатся осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- .. научатся различать способ и результат действия;
- .. научатся оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;
- научатся комбинировать и планировать;

- научатся самостоятельно извлекать, преобразовывать имеющуюся у них информацию.

Регулятивные УУД:

- .. разовьют произвольность внимания, объем внимания, его устойчивость, переключение и распределение;
- научатся целенаправленно сосредотачиваться,
- смогут развить и совершенствовать слуховую и зрительную память, пользоваться ею и применять специальные приемы, облегчающие запоминание;
- увеличат объем зрительного и слухового запоминания, разовьют смысловую память, восприятие и наблюдательность;
- смогут развить воображение на материале идей игр;

Коммуникативные УУД:

- научатся ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- научатся учитывать и уважать разные мнения;
- научатся формулировать собственное мнение и позицию;
- научатся договариваться и приходить к общему решению.

Планируемые результаты: дети познакомятся с играми с закрытыми глазами, и играми для развития ловкости, быстроты, реакции, бега, продолжат знакомство с различными эстафетами, будут применять изученные игры в свободное время на прогулках.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Этапы реализации программы:

1 этап – начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

2 этап – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

3 этап – совершенствование игровой самостоятельности. На этом этапе создаются авторские работы, дети самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

Программа построена на принципах:

- **доступности:**

при знакомстве с подвижными играми учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей.

- **воспитывающего обучения:**

в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность.

- **сознательности и активности:**

результаты обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

Тема Введение в образовательную программу

Теория Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Раздел «Игры с закрытыми глазами»

Тема «Друг для друга потруднее»

Теория знакомство с правилами игры

Друг для друга – потруднее

Ведущий проводит по земле прямую линию. По обе стороны от этой прямой двое играющих раскладывают друг для друга одинаковое количество предметов или комочков бумаги (размером со спичечную коробку) и становятся на участок, приготовленный им «противником».

Играющие завязывают глаза, и каждый должен как можно скорее собрать все предметы по одну сторону от линии. Того, кто коснется рукой проведенной на земле линии, ведущий оставляет на 10 секунд неподвижным.

Практика: игра по правилам

Тема «Игра – прятки «Золото хороню»

Теория знакомство с правилами игры

Игра-прятки «Золото хороню»

Играющие встают в круг. В середине – водящий с завязанными платком глазами. Он должен найти спрятанную вещь, которую кладут в пределах образованного круга.

Участники поют при этом какой-либо припев: тихо, если водящий удаляется от спрятанной вещи; громко, если он приближается к ней. Когда вещь найдена – пение прекращается. Игра продолжается с новым водящим.

В старину в этой игре использовался такой припев:

Уж я золото хороню,
Чисто серебро хороню
В высоком терему.
Гадай, гадай, девица,
Гадай, гадай, красная,
Через поле идучи,
Русу косу плетучи,
Шелком первиваючи,
Златом приплетаючи.

Указания к проведению: особый интерес игра вызывает у младших школьников. Прятать лучше любую крупную игрушку. Игровым припевом может служить хорошо знакомая участникам игры песня. Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

Тема «Жмурки со жгутом»

Теория знакомство с правилами игры

Жмурки со жгутом

Для игры понадобится несколько чистых повязок на глаза (или бумажных колпаков, надевающихся на голову и закрывающих лицо). Нужно подготовить также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Руководитель строит ребят в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких ребят, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток).

Игра проводится так: игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10–15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»

Тема «Ловкие ребята»

Теория знакомство с правилами игры

Ловкие ребята

Подготовка.

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома». Расстояние между ними 15–20 шагов. Между домами находится водящий (посредине площадки). Все остальные игроки находятся на 1-й стороне площадки, за линией дома.

Описание игры.

Водящий, находясь посредине, громко говорит: «Раз, два, три». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять говорит: «Раз, два, три», – и все, сказав речитатив, бегут в свой 1-й дом.

После этого подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные становятся ко всем играющим. Игра продолжается 3–4 раза, после чего отмечают лучших ребят и лучших водящих.

Правила.

1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «нас догнать».
2. Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад. Игрок, допустивший это, считается пойманным.
3. Поймать – дотронуться рукой до играющего.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Заяц без логова»

Теория знакомство с правилами игры

Заяц без логова

Подготовка.

Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.

Описание игры.

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила.

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробегать зайцам через логово нельзя.
3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Подготовка.

Все играющие, кроме водящего, становятся в круг на расстоянии не более полшага одни от другого. Водящий становится за кругом. Все играющие складывают руки за спиной.

Описание игры.

Ведущий бежит вокруг круга, дотрагивается до какого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в любую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит вокруг круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются: пожимают друг другу руки или приседают друг перед другом.

Кто из них раньше займет «пустое» место, то там и становится, а оставшийся водит. Играют 3–5 минут.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге.
2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.
3. При встрече оба должны выполнить условленное задание. В противном случае тот, кто не выполнит, становится водящим.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Быстро по местам»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро по местам

Подготовка.

Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Описание игры.

По сигналу руководителя: «На прогулку» – все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу: «Быстро по местам» – все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Кто быстрее становится на свое место, тот – победитель.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Охотники»

Теория знакомство с правилами игры

Охотники

Описание игры.

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» – все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотника.

Правило.

Играющие имеют право уклоняться от мяча, но не могут сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Быстро шагай»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро шагай

Описание игры.

На одном конце площадки в шеренгу выстраиваются играющие. На другой, спиной к ним, становится водящий. Он закрывает лица руками и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стой!» Пока водящий произносит слова, все играющие стараются быстро приблизиться к нему, а водящий быстро оглядывается назад.

Правила.

1. После команды «Стой!» сделавших хоть одно движение водящий посылает за исходную черту.

2. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не «запятнает» водящего.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Не давай мяч водящему»

Теория знакомство с правилами игры

Не давай мяч водящему

Описание игры.

Играющие перебрасывают руками друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему, который стоит в круге. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч.

Правила.

1. Мяч можно передавать в любом направлении.
2. Водящий может бегать за мячом.
3. Водящий может подпрыгивать за мячом.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Бой петухов»

Теория знакомство с правилами игры

Бой петухов

Описание игры.

В круг встают 2 игрока, каждый из них сгибает одну ногу в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победил тот, кто остался в круге.

Правила.

1. Нельзя опускать вторую ногу.
2. Нельзя толкать рукой.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Мяч среднему»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч среднему

Описание игры.

В середину каждого круга встает водящий с мячом. По сигналу руководителя водящие бросают мяч одному из игроков, тот, поймав, бросает мяч водящему. Так водящий бросает мяч подряд всем игрокам команды. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает тот круг, игроки которого закончили перебрасывание мяча раньше.

Правило.

Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Описание игры.

Водящий идет за кругом и останавливается позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибегает раньше, занимает пустое место. Оставшийся без места водит.

Правила.

1. Нельзя во время бега трогать руками стоящих игроков.
2. Нельзя бегать через круг.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Зайцы в огороде»

Теория знакомство с правилами игры

Зайцы в огороде

Описание игры.

Сторож стоит во внутреннем кругу «огорода». «Зайцы» находятся в большом кругу и прыгают то в «огород», то обратно. По сигналу сторож ловит «зайцев», находящихся в огороде. «Осаленные зайцы» отходят в сторону. Когда «осалено» 3–5 «зайцев», выбирают нового сторожа и игра продолжается.

Правила.

1. «Зайцы» должны прыгать на двух ногах, ноги вместе.
2. Сторож может догонять «зайцев» лишь до пределов внешнего круга.
3. «Осаленные зайцы» участия в игре не принимают.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Гонка мячей по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Гонка мячей по кругу

Описание игры.

Участники рассчитываются на 1–2-й. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по мячу. По сигналу каждый бросает свой мяч в противоположную сторону ближайшему игроку с тем же номером. Команда, мяч которой вернулся раньше, получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.
2. Нельзя мешать игрокам другой команды.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Бой с мячом»

Теория знакомство с правилами игры

Бой с мячом

Все участники делятся на две равные группы и встают шеренгами – одна группа против другой.

Крайний игрок одной из команд берет мяч и бросает его игроку напротив.

Этот игрок ловит мяч и кидает его следующему игроку напротив и так далее.

Если кто-то не поймает мяч, он переходит в плен, на противоположную сторону.

Когда мяч дойдет до конца шеренги, его бросают в обратную сторону в таком же порядке.

Побеждает команда, которая возьмет в плен больше игроков.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры на развитие внимания»

Тема «Карлики-великаны»

Теория знакомство с правилами игры

Карлики-великаны

Правила игры: выбирается ведущий (это не обязательно должен быть взрослый). Ведущий говорит слова «карлики» или «великаны». Когда он произносит слово «великаны», то поднимается на носочки и поднимает руки вверх, при слове «карлики» он приседает на корточки. Дети повторяют движения только в том случае, если ведущий, назвав слово, показывает верные движения.

Если же при слове «великаны» ведущий присаживается на корточки, а не встает на носочки, дети не должны повторять движение, и наоборот, ведущий может «ошибиться» и в словах, например, вместо «карлики» сказать «лилипуты», вместо «великаны» – «гиганты», а движения показать верные. В этом случае дети также не должны повторять движений вслед за ведущим. Тот, кто ошибся и был невнимателен, выбывает из игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пол, нос, потолок»

Теория знакомство с правилами игры

Пол, нос, потолок

Данная игра проводится аналогично игре «Карлики – великаны», меняются только движения. При слове «пол» дети топают ногами, при слове «нос» дотрагиваются пальцем до носа, при слове «потолок» поднимают руки вверх и хлопают в ладоши. (Движения могут быть и иными, дети могут сами предложить, какие действия они бы хотели выполнять.)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Летит, летит по небу шар»

Теория знакомство с правилами игры

Летит, летит по небу шар

Дети вслед за ведущим повторяют слова:

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит,

Но знаю я, до неба шар

Никак не долетит.

Каждое слово сопровождается определенным движением, соответствующим сказанному. Затем из фразы убирается последнее слово, которое изображается только движением. При следующем повторе фразы убираются два последних слова, и дети лишь показывают данные слова. Игра продолжается до тех пор, пока все слова не будут заменены на движения, при этом с каждым разом увеличивается скорость проговаривания фразы и быстрота выполнения движений.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Колпак мой треугольный»

Теория знакомство с правилами игры

Колпак мой треугольный

Данная игра проводится аналогично предыдущей: из сказанной фразы

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если не треугольный,

То это не мой колпак –

надо убрать постепенно по одному слову, начиная с последнего, и заменить соответствующими движениями.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «У оленя дом большой»

Теория знакомство с правилами игры

У оленя дом большой

Играющие становятся в круг и повторяют за ведущим следующие слова:

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко,

Зайка по полю бежит,

В дверь к нему стучит:

– Стук-стук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой.

– Зайка, зайка, забегай,

Лапу мне давай.

Каждое слово сопровождается определенным движением.

Во второй раз участники игры проговаривают слова и выполняют движения чуть быстрее, в третий раз еще быстрее и т. д.

(Можно данную игру проводить так же, как игры «Летит, летит по небу шар», «Колпак мой треугольный».)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Дождик»

Теория знакомство с правилами игры

Дождик

Дети становятся полукругом, держат перед собой ладошку левой руки, все движения выполняются пальцами правой руки.

Осень. Пошел мелкий дождь *(дети потихоньку постукивают указательным пальцем правой руки по ладони левой)*.

Дождь усиливается *(стучат двумя пальчиками)*.

Еще усиливается *(стучат тремя пальчиками с большей скоростью)*.

Вот уже и ливень *(стучат всеми пальчиками правой руки по ладони левой, скорость движений увеличивается)*.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Ёжики»

Теория знакомство с правилами игры

Ёжики

Дети повторяют за ведущим слова и выполняют соответствующие движения:

Два притопа. *(Топают ногами.)*

Два прихлопа. *(Хлопают в ладоши.)*

Ёжики, ёжики. *(Руками изображают шар, но руки не смыкают.)*

Наковальня, наковальня. *(Стучат кулаком одной руки по кулаку другой руки.)*

Ножницы, ножницы. *(Средним и указательным пальцами правой руки изображают ножницы.)*

Бег на месте, бег на месте. *(Имитируют бег на месте.)*

Зайчики, зайчики. *(На голову ставят ладони рук, изображая заячьи уши.)*

Ну-ка вместе,

Ну-ка дружно,

Девочки. *(Кричат только девочки.)*

Мальчики. *(Кричат только мальчики.)*

Кто громче – девочки или мальчики?

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Мяч по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч по кругу

Дети становятся в круг. В руках у ведущего мяч. Начинает играть музыка, играющие передают мяч по кругу друг другу. Как только музыка замолкает, мяч передавать нельзя. Тот играющий, у кого остался мяч после остановки музыки, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник – победитель. (Во время игры нельзя кидать мяч, подбрасывать вверх, перекидывать через игрока.)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Кто подходил?»

Теория знакомство с правилами игры

Кто подходил?

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната.

Подготовка.

Играющие становятся в круг. Водящий становится в круг и закрывает глаза.

Описание игры.

По указанию руководителя один из стоящих по кругу подходит к водящему, дотрагивается до его плеча рукой и называет его по имени, изменив свой голос. Затем игрок возвращается на свое место, после этого руководитель предлагает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если водящий отгадал, его место занимает игрок, который к нему подходил, если нет, то он опять водит. Если водящий не отгадал три раза, то выбирают нового водящего.

Правила.

1. Водящему нельзя открывать глаза до тех пор, пока руководитель не скажет «можно». Если он откроет глаза раньше, то продолжает водить.
2. Возвращаться надо на свое место, но не обязательно прямым путем.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр на Празднике игр.

Форма подведения итогов: Праздник игр

Раздел «Эстафетные игры»

Проводятся различные эстафеты с бегом, с прыжками, с метанием мяча, с элементами спортивных игр, с передачей предметов, с согласованными коллективными действиями, с упражнениями в равновесии, комбинированные эстафеты.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение в образовательную программу	1
Игры с закрытыми глазами (1 ч.)		

2	Комический бокс	1
Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега (9ч)		
3	Перейди болото	1
4	Мотальщицы	1
5	Медведь и колода	1
6	Перегонки и взапуски	1
7	Тяни-толкай	1
8	Репка	1
9	От носа к носу	1
10	Наседка и коршун	1
11	Круговые салки	1
Игры на развитие внимания (16 часов)		
12-13	Запрещённое движение	2
14-15	К своим флажкам	2
16-17	Волк во рву	2
18-19	Птицы и клетка	2
20-21	Игра в садовника	2
22-23	Тарелка кружится	2
24-25	Кругом коленки	2
26-27	Узнай свой цвет	2
Подготовка к Празднику игр (7 ч.)		
28-29	Повторение игр из раздела «Игры с закрытыми глазами»	2
30	Повторение игр из раздела «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»	1
31-32	Повторение игр из раздела «Игры на развитие внимания»	2
33-34	Праздник игр	2