

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение «Средняя школа с углублённым
изучением отдельных предметов пгт Кикнур»

Утверждено приказом директора
КОГОбУ СШ с УИОП пгт Кикнур
№ 119-ОД от 01 сентября 2023 г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
начальное общее образование
2023 – 2024 учебный год

пгт Кикнур
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» для начальной школы разработана на основе примерной программы Г. А. Ворониной в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа рассчитана на 67 часов для учащихся 1-2 классов (1 час в неделю).

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и преумножения здоровья посредством подвижной игры.

Задачи:

- укрепить здоровье учащихся,
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе,
- снизить негативные последствия учебной нагрузки,
- разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий,
- повысить интерес к учебной деятельности,
- формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления,
- увеличить уровень двигательной активности, включая самостоятельную работу учащихся как теоретическую, так и практическую части.

Формы работы:

Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности учащихся по спортивно-оздоровительному направлению

В области **личностных** планируемых результатов будут формироваться **УУД**: готовность и способность обучающихся к саморазвитию; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; установка на здоровый образ жизни; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

В области **метапредметных** планируемых результатов будут формироваться :

- **коммуникативные УУД:** умение обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, адекватно оценивать собственное поведение, осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь, разрешать конфликты на основе интересов всех участников;

- **регулятивные УУД:** умение соотносить правильность выбора, адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок, вносить необходимые коррективы в действие, уметь участвовать в работе группы в соответствии с обозначенной ролью;

- **познавательные УУД:** умение извлекать необходимую информацию из различных источников, создавать алгоритмы деятельности, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, осуществлять рефлексию.

2. Содержание программного материала

1 класс.

№ п/п	месяц	Подвижные игры.
1	сентябрь	<p><u>Краски</u> Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.</p> <p>Покупатель стучится: «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, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.</p> <p>Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.</p> <p>Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за</p>

		красками приходят по очереди.
2	октябрь	<p><u>Фанты</u></p> <p>Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит: Нам прислали сто рублей. Что хотите, то купите, Черный, белый не берите, Да и нет не говорите!</p> <p>После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»</p> <p>Ведущий ведет примерно такой разговор: «Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.</p> <p>Правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя 2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант. 3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. 4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры. <p><i>Указания к проведению</i></p> <p>Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.</p> <p>При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.</p>
3	ноябрь	<p><u>Колечко</u></p> <p>На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно по-</p>

		<p>ворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.</p> <p>Правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени. <p>Указания к проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.</p>
4	декабрь	<p><u>ДОГОНИ ВАЛЕНОК</u></p> <p>Дети стоят по кругу, в руки им дается валенок. Дети под веселую музыку передают валенок по кругу, а Дед Мороз пытается его догнать. Детям необходимо передавать валенок очень быстро, чтобы Дед Мороз не смог его отобрать.</p>
5	январь	<p><u>ПОЙМАЙ СНЕЖОК!</u></p> <p>Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведро, у другого — мешочек с определенным количеством “снежков” (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество “снежков”.</p>
6	февраль	<p><u>ЛОВУШКА</u></p> <p>Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.</p>
7	март	<p><u>ЗАЙЦЫ И ЛИСА</u></p> <p>Дети выполняют движения по тексту.</p> <p>По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, Зайки-побегайки. (Дети-зайчики легко бегают по залу.) Сели зайчики в кружок, Роят лапкой корешок.</p>

		<p>Вот какие зайки, Зайки-побегайки. ("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.) Вот бежит лисичка — Рыжая сестричка. Ищет, где же зайки, Зайки-побегайки. (Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышей.)</p>
8	апрель	<p><u>У медведя во бору.</u> Один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют: У медведя во бору Грибы, ягоды я рву, А медведь не спит, Все на нас глядит! Лукошко опрокинулось, Медведь за нами кинулся!</p> <p>По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.</p>
9	май	<p><u>ДЕД</u> Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду". - Здравствуй, дед! - Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали? - Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем... Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.</p>

2 класс.

№ п/п	месяц	Подвижные игры.
1	сентябрь	<p><u>Молчанка</u> Перед началом игры играющие хором произносят: Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики. По свежей росе, по чужой полосе. Там чашки, орешки, Медок, сахарок. Молчок!</p> <p>После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.</p> <p>Правила.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведущий не должен играющих трогать руками.2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме. <p>Указания к проведению. Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.</p>
2	октябрь	<p><u>Веребочка</u> Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.</p> <p>Правила.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Играющие должны веревку держать двумя руками.2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.
3	ноябрь	<p><u>РЫБАКИ И РЫБЫ</u> Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют: В воде рыбки живут,</p>

		<p>Нет клюва, а клюют. Есть крылья - не летают, Ног нет, а гуляют. Гнезда не заводят, А детей выводят.</p> <p>"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".</p>
4	декабрь	<p><u>СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ</u></p> <p>Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:</p> <p>Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться?</p> <p>Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.</p>
5	январь	<p><u>МИШКИ И ШИШКИ</u></p> <p>По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают их собрать лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.</p>
6	февраль	<p><u>«Вызов номеров»</u></p> <p>Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.</p>
7	март	<p><u>ПОЙМАЙ ВОРОБЫШКА!</u></p> <p>Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг,</p>

		поймать "воробья". Дети не пускают.
8	апрель	<p><u>ЗАЙМИ ДОМИК!</u></p> <p>Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».</p>
9	май	<p><u>КОШКА И СКВОРЦЫ</u></p> <p>Один ребенок “кошка”, 6 — 8 детей - “скворцы”. На всех надеты соответствующие шапочки. Остальные дети по 5 — 6 человек берутся за руки и образуют кружки — “скворечники”. В каждом размещается по 2 “скворца”. “Кошка” находится в стороне. Под легкую веселую музыку “скворцы” летают по комнате врассыпную. С окончанием музыки появляется “кошка” и старается поймать “скворцов”. “Скворцы” прячутся в “скворечнике”. В одном скворечнике могут находиться только два “скворца”. Пойманного “скворца” “кошка” уводит в свой дом. Игра повторяется сначала.</p>

3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Номер занятия	Тема занятия	Виды деятельности	План	Факт
1	1	Знакомство с игрой «Краски»	познавательная игровая		
	2	Правила игры «Краски»	познавательная игровая		
	3	Игра «Краски»	игровая		
	4	Игра «Краски»	игровая		
2	5	Знакомство с игрой «Фанты»	познавательная игровая		
	6	Правила игры «Фанты»	познавательная игровая		
	7	Игра «Фанты»	игровая		
	8	Игра «Фанты»	игровая		
3	9	Знакомство с игрой «Колечко»	познавательная игровая		
	10	Правила игры «Колечко»	познавательная игровая		
	11	Игра «Колечко»	игровая		
	12	Игра «Колечко»	игровая		
4	13	Знакомство с игрой «Догони валенок»	познавательная игровая		
	14	Правила игры «Дого-	познавательная		

		ни валенок»	игровая		
	15	Игра «Догони валенок»	игровая		
	16	Игра «Догони валенок»	игровая		
5	17	Знакомство с игрой «Поймай снежок».	познавательная игровая		
	18	Правила игры «Поймай снежок».	познавательная игровая		
	19	Игра «Поймай снежок».	игровая		
	20	Игра «Поймай снежок».	игровая		
6	21	Знакомство с игрой «Ловушка».	познавательная игровая		
	22	Правила игры «Ловушка».	познавательная игровая		
	23	Игра «Ловушка».	игровая		
	24	Игра «Ловушка».	игровая		
7	25	Знакомство с игрой «Зайцы и лисы».	познавательная игровая		
	26	Правила игры «Зайцы и лисы».	познавательная игровая		
	27	Игра «Зайцы и лисы».	игровая		
	28	Игра «Зайцы и лисы».	игровая		
8	29	Знакомство с игрой «У медведя во бору».	познавательная		

			игровая		
	30	Правила игры «У медведя во бору».	познавательная игровая		
	31	Игра «У медведя во бору».	игровая		
	32	Игра «У медведя во бору».	игровая		
9	33	Знакомство с игрой «Дед».	познавательная игровая		

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости школьников,
- снижение психоэмоциональных расстройств,
- повышение уровня физической подготовки школьников

2 класс

№ п/п	Номер занятия	Тема занятия	Виды деятельности	План	Факт
1	1	Знакомство с игрой «Молчанка»	познавательная игровая		
	2	Правила игры «Молчанка»	познавательная игровая		
	3	Игра «Молчанка»	игровая		
	4	Игра «Молчанка»	игровая		
2	5	Знакомство с игрой «Веревочка»	познавательная игровая		
	6	Правила игры «Веревочка»	познавательная игровая		
	7	Игра «Веревочка»	игровая		
	8	Игра «Веревочка»	игровая		
3	9	Знакомство с игрой «Рыбаки и рыбки»	познавательная игровая		
	10	Правила игры «Рыбаки и рыбки»	познавательная игровая		
	11	Игра «Рыбаки и рыбки»	игровая		
	12	Игра «Рыбаки и рыбки»	игровая		
4	13	Знакомство с игрой «Скучно так сидеть»	познавательная игровая		

	14	Правила игры «Скучно так сидеть»	познавательная игровая		
	15	Игра «Скучно так сидеть»	игровая		
	16	Игра «Скучно так сидеть»	игровая		
5	17	Знакомство с игрой «Мишки и шишки».	познавательная игровая		
	18	Правила игры «Мишки и шишки».	познавательная игровая		
	19	Игра «Мишки и шишки».	игровая		
	20	Игра «Мишки и шишки».	игровая		
6	21	Знакомство с игрой «Вызов номеров».	познавательная игровая		
	22	Правила игры «Вызов номеров».	познавательная игровая		
	23	Игра «Вызов номеров».	игровая		
	24	Игра «Вызов номеров».	игровая		
7	25	Знакомство с игрой «Поймай воробушка»	познавательная игровая		
	26	Правила игры «Поймай воробушка»	познавательная игровая		
	27	Игра «Поймай воро-	игровая		

		бушка»			
	28	Игра «Поймай воро-бушка».	игровая		
8	29	Знакомство с игрой «Займи домик».	познавательная игровая		
	30	Правила игры «Займи домик».	познавательная игровая		
	31	Игра «Займи домик».	игровая		
	32	Игра «Займи домик».	игровая		
9	33	Знакомство с игрой «Кошка и скворцы».	познавательная игровая		
	34	Правила игры «Кошка и скворцы»	познавательная игровая		

Ожидаемые результаты :

- снижение последствий умственной нагрузки,
- повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе,
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения,
- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.