



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей - детский сад г. Магас»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Султыгова Х.С.
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

Согласовано
Зам директора по ДО
Э.Ю.Бекова
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

Утверждено
Директор А.А. Газдиева
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МИР ИГР»
для обучающихся 1 - 4 классов

Магас, 2023г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Мир игр», спортивно-оздоровительного направления, предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Целью спортивно-оздоровительного направления является укрепление здоровья обучающихся путем применения комплексного подхода к обучению здоровью.

Задачи:

сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического;

сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания;

воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир игр» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития ребенка.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игра – ведущая деятельность учащихся. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

-раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

-характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

-осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс – «Весёлые ребята» - 33 ч.

2 класс – «Здоровячки» - 34 ч.

3 класс – «Силачи» - 34 ч.

4 класс – «Чемпионы» - 34 ч.

Основы знаний о подвижной игре.

Выработка правил.

Игры на свежем воздухе.

Игры-эстафеты.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики;

- легкой атлетики;

- лыжной подготовки;

- спортивной игры.

Зимние забавы.

Техника безопасности.

ФОРМЫ

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Мир игр»

Предполагаемые результаты:

внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;

улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;

укрепление здоровья воспитанников;

развитие творческой активности каждого ребёнка;

укрепление связи между семьёй и школой.

Форма подведения итогов

Направление	Название курса	Класс	Форма подведения итогов
-------------	----------------	-------	-------------------------

Спортивно-оздоровительное	«Мир игр. Весёлые ребята»,	1	Проект «Секреты здоровья».
	«Мир игр. Здоровячки»	2	Проект «Здоровье – это бесценный дар».
	«Мир игр. Силачи»	3	Акция «Санитарный бюллетень о здоровом образе жизни».
	«Мир игр. Чемпионы»	4	Конкурс презентаций «Здоровым быть здорово!»

Тематический план курса внеурочной деятельности

«Мир игр», (« Весёлые ребята», 1 класс)

№ п/п	Название занятий	Теория	Практика	Дата
1	Беседа о технике безопасности во время проведения игр. Русская народная игра «У медведя во бору»	1		
2	«Безопасный путь в школу. Правила перехода улиц и дорог».	1		
3	День Здоровья.		1	
4	«Наши друзья – вода и мыло».	1		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».		1	
6	«Красный, желтый, зелёный».	1		
7	Режим дня.	1		
8	Упражнения и игры на внимание. Игры на развитие восприятия.	1		
9	Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения.	1		
10	«Здоровым быть здорово!»	1		
11	Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты.	1		
12	Эмоции и здоровье.	1		

13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	
14	Игра «Море волнуется – раз».	1	
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	
16	Весёлые старты с мячом.	1	
17	Игра «Волк во рву».	1	
18	Весёлые старты со скакалкой.	1	
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	
21	Игры «Белки, волки, лисы», «Совушка».	1	
22	Спортивно-игровая программа «Зарничка».		1
23	Игры «Удочка», «Перемена мест».	1	
24	Секреты здоровья. Беседа «О вреде курения и других вредных привычках».	1	
25	Игра «Салки с мячом».		
26	Игра «Прыгай через ров»	1	
27	Подвижные игры с мячом.	1	
28	Игры с мячом. «Попади в цель».	1	
29	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. Упражнения для закаливания.	1	
30	Беседа – «Умеем ли мы правильно питаться?».	1	
31	Спортивный праздник.	1	
32	Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».	1	
33	Проект «Секреты здоровья».	1	1
	Итого		34ч

Тематический план курса внеурочной деятельности

«Мир игр», («Здоровячки», 2 класс)

1	Введение. Правила безопасности при проведении подвижных игр.	1	
2	День Здоровья.		1
3	«За здоровый образ жизни»	1	
4	«Безопасный путь в школу».	1	
5	Игры на развитие восприятия .Игра «Выложи сам»		1
6	Игры на развитие памяти . Игра «Запомни движения»		1
7	Подвижная игра «Гуси – лебеди»		1
8	Осанка в жизни человека.	1	
9	Подвижная игра «Салки»		1
10	Эстафета с мячом.		1
11	Подвижная игра «Серый волк»		1
12	Беседа «О вреде курения и других вредных привычках».	1	
13	Конкурс рисунков «Быть здоровым – здорово!»	1	1
14	«Весёлые старты»		1
15	Зимние забавы. Зимой на воздухе. Игра «Городки».		2
16	Скатывание шаров, «Гонки снежных комов»		2
17	Строительные игры из снега.		2

	«Клуб ледяных инженеров»		
18	Эстафета на санках.		1
19	Привычки человека.	1	
20	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики : «Охотники и утки».		1
21	Подвижные игры. «У медведя во бору», «Совушка».		1
22	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики : «Пятнашки».		1
23	Подвижные игры. «Не оступись», «Волк во рву».		1
24	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».		1
25	Подвижные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо».		1
26	Упражнения со скакалками.		1
27	Чтобы зубы были здоровы.	1	
28	Дружи с водой!	1	
29	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».		1
30	Проект «Здоровье – это бесценный дар».	1	1
	Итого	35ч	

Тематический план курса внеурочной деятельности

«Мир игр», (« Силачи», 3 класс)

1	Введение. Правила безопасности при проведении подвижных игр.	1	
2	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	1	
3	День Здоровья	1	
4	Конкур рисунков «За здоровый образ жизни»	1	
5	Игры со скакалками. «Найди жгут», «Скакалочка», «Удочка».	2	
6	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка».	1	
7	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	2	
8	Игры с метанием мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок»	1	
9	Беседа «Рациональное распределение свободного времени»	1	
10	Игры с передачей мяча. «Мячик кверху», «Свечки»	1	
11	Игра для развития внимания «Волк и овцы»	2	
12	Игры для развития внимания «Заря», «Корзинки».	1	
13	Спортивная программа «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»	1	
14	Игра-соревнование. «Путешествие в страну доброго здоровья».	1	
15	Игра «Вытолкни за круг»	1	
16	Эстафета «Перетягивание каната».	1	
17	Подвижная игра «Казачи - разбойники»	1	
18	Спортивно-развлекательная программа. «Зимние Игры доброй воли».	1	1
19	Игры на свежем воздухе. «Взятие снежной крепости».	2	
20	Игры с палками. «Двенадцать палочек»	1	
21	Игры с камешками, шариками «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».	1	
22	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень».	1	

23	Игра-путешествие «Разговор о правильном питании».	1
24	Игры в помещении «Дедушка – рожок», «Игровая».	1
25	Игры в фанты. «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».	1
26	Игры- шутки. «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка»	1
27	Сюжетные игры. «Два Мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки».	1
28	Игры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!»	1
29	Детское многоборье.	1
30	Игры «Отгадай слово», «Искатель цветов».	1
31	Акция «Санитарный бюллетень о здоровом образе жизни».	1
	Итого	35ч

Тематический план курса внеурочной деятельности

«Мир игр», («Чемпионы», 4 класс)

1	Введение. Правила безопасности при проведении подвижных игр.	1
2	Спортивные игры на улице: игра «Лапта»	1
3	Беседа «Я и моё здоровье».	1
4	День Здоровья.	1
5	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1
6	Игра-викторина «Почему важно не забывать о гигиене»	1
7	«Весёлые старты» на свежем воздухе.	1
8	Игры на развитие восприятия.	1
9	Подвижная игра «Третий лишний»	1
10	Подвижная игра «Мяч среднему»	1
11	Беседа «Правила здорового питания»	1
12	Спортивная игра «Мини-футбол»	1
13	Игры-соревнования «Богатырская наша сила»	1

14	Игры на внимание.	1	
15	Ходьба на лыжах.	2	
16	Взятие снежного городка.	2	
17	Спортивные состязания «А ну-ка, мальчики!».	1	
18	Вредные привычки. Зависимость.	1	
19	Спортивные игры в зале: волейбол.	2	
20	Забота о глазах. Игра «Полезно-вредно».	1	
21	Подвижная игра «Вышибалы»	1	
22	Путешествие в город «Будьте здоровы!»	1	1
23	Смешанная эстафета.	2	
24	Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья.	2	
25	«Зарничка»	1	
26	Подвижная игра «Перестрелка»	1	
27	Весёлые старты.	1	
29	Конкурс презентаций «Здоровым быть здорово!»	1	1
	Итого	35ч	

Материально-техническое обеспечение:

выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий,

материалы для оформления и творчества детей,

наличие канцелярских принадлежностей,

аудиоматериалы и видеотехника,

компьютеры,

телевизор,

проектор,

экран и др.

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Приложение 2

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.
2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.
3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.
4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.
5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.
6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.
7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой—выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.
8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.
9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.
11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Приложение 3

Подвижные игры на улице (Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком,

только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

Ночная охота

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

Рыбки в пруду

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

7. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>

9. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>