

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солнечная средняя общеобразовательная школа №1»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО _____ /Л.Н. Лакиенко/
Протокол от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ / И.М.Толкачёва/

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В. Козаченко
Приказ от «01» 09. 2023 № 1299

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1 класса
(начальное общее образование)**

с.п. Солнечный
2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06.10.2009 №373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576, от 11.12.2020 №712, 18.07.2022 № 569). Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

2. Примерной программы по учебным предметам, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребности в движении, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм;

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения конечного результата;
- контролировать и оценивать выполнения заданий с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать уровень и качество освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций для сотрудничества;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение подвижных игр в режиме дня;
- излагать факты истории возникновения игр народов Севера, традиций и обычаев ненцев, связанных с игровой деятельностью;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического здоровья и физической подготовленности гимназистов;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств средствами национальных подвижных игр;
- овладение техникой движений прыжков, метаний, разновидностей бега, встречающихся в подвижных играх;
- моделировать комплексы упражнений с мячами, палками, дисками из ранее изученных элементов;
- оформлять модели комплексов с использованием знаково-символических действий

.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Малочисленные народы Севера на протяжении своего исторического развития формировали систему жизнедеятельности, основу которой составляли сила, ловкость, выносливость, умение выживать в трудных природных условиях. Все это позволило этим народам жить в гармонии с природой и самим собой. Несколько лет назад ведущие ученые, этнографы и народные умельцы, обеспокоенные положением дел в возрождении истоков национальных традиций, сделали упор на утрату традиционных знаний, языков, обрядов, игр.

Игры народов Севера зародились в далеком прошлом в недрах народного быта. Состязания в силе, ловкости, быстроте, меткости издавна распространены у малых народов. Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью национальной культуры. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей коренных национальностей. Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроения и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу. Игры детей Крайнего Севера ярко отражают трудовую деятельность взрослых. Игры народов Севера служат практическим задачам, они готовят детей с раннего возраста к освоению традиционных промыслов. В процессе игры дети воспроизводят то, что они видят в окружающей жизни, узнают из разных источников: рассказов родителей и старших товарищей. Дети тундры зорки, внимательны и наблюдательны. Игры народов Севера: бросание маута, перетягивание палки, прыжки через нарты и другие нацелены на расширение кругозора, воспитывают у детей силу, ловкость, смелость, трудолюбие, любовь к родному краю. Суровые жизненные условия Севера, трудная промысловая деятельность требовали, чтобы уже с шести – семилетнего возраста они активно развивали у детей важнейшие физические качества и воспитывали специфические двигательные навыки. С этого возрастного периода дети не только привлекались к хозяйственной помощи родителям, но и велось специальное обучение и воспитание их как будущих кормильцев семьи. В связи с тем, что охотнику, преследующему зверя, приходилось проходить несколько десятков километров в день, оленеводу, собирающему стадо, пробегать по тундре не меньшее расстояние, следовало развивать необходимые для этого физические качества. Непосредственными средствами такого развития являлись разнообразные народные подвижные игры. Любой тундровик уже с детства знает, как непросто ловить бегущего оленя. Чтобы точно заарканить за ветвистые рога северного красавца, нужны крепкая рука и точный расчет. Ни то ни другое само по себе не приходит. Народные игры Севера передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества. Среди игр и развлечений взрослого населения можно выделить национальные виды соревнований, которые сопровождают

праздники, связанные с хозяйственной деятельностью. Из них наиболее распространены: гонки на оленьих упряжках, метание тынзена (аркана), пастушьего топора на дальность, прыжки через нарты, перетягивание палки, стрельба из лука, бег на лыжах, бросок камня через реку. Интересны традиционные прыжки через нарты. Для этого надо иметь очень быстрые и крепкие ноги, чтобы по целым дням бегать за оленями в тундре.

Тема 1. Знакомство с традициями и обычаями народов Севера. Введение в предмет.

Игра-путешествие.

История возникновения народного фольклора. Поиск информации о подвижных играх народов Севера. Распределение по командам. Определение ролей, получение карты маршрута игры. Определение последовательности действий. Прохождение по станциям игры: «Узнавайка», «Объяснялка», «Представляйка». Оценка правильности выполнения на станциях. Подведение итогов игры - путешествия проходит в виде эстафет с элементами метания, прыжков, разновидностей бега (т.е. тех элементов, которые встречаются в играх народов Севера). Коллективная рефлексия. (Определение значения подвижных игр для физического развития).

Тема 2. Игры с метанием.

Практическое занятие.

Выполнение упражнений в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с малыми мячами, с гимнастическими палками под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий с метанием мяча на дальность, подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля его. Моделирование различных исходных положений для метания различных предметов (мячей, палок, косточек, колец, дисков и т.д.) в цель или на дальность. Выполнение индивидуальных упражнений у стены - метание мяча с отскоком на дальность. Определение удобного для себя расстояния для выполнения качественного метания диска, тынзена. Объяснение, почему выбрано именно это расстояние. Определение качества выполнения метаний различных предметов. Метание тынзена на стойку. Подвижные игры: «Метание диска», «Метание тынзена», «Сюлы» (ледяные палочки), «Отбивка оленей», «Ловкий оленевод», «Охота на волка».

Тема 3. Игры с прыжками.

Практическое занятие

Выполнение упражнений в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ со скакалками, с гимнастическими палками, обручами под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий: прыжков с места, прыжков с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на маты. Моделирование различных исходных положений для прыжков с места и прыжков с высоты (со скамейки, с горки матов). Выполнение индивидуальных упражнений – прыжки через препятствие толчком одной ноги, двух ног.

Определение качества выполнения прыжков через скакалку. Перепрыгивания половинок автошин, покрашенные в разные цвета. Они, прежде всего, хороши тем, что предохраняют детей от травм. Кроме того, такие снаряды, сделанные из больших автошин поставленные попарно, могут заменить настоящие спортивные нарты.

Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не получилось выполнить прыжки через препятствие?)

Подвижные игры: «Нарты - сани», «Охота на куропаток».

Тема 4. Игры с разновидностями бега

Практическое занятие

Выполнение упражнений в ходьбе и беге, показ комплекса ОРУ обучающимися на лучшее выполнение. Моделирование вместе с учителем разновидностей бега, различных исходных положений для выполнения бега. Бег на короткие дистанции наперегонки в парах, тройках. Челночный бег 3x10 м, 4x9м, 5x8, 6x7м. Бег на выявление лидера в группе 5-6 обучающихся, 10 обучающихся, всего коллектива. Помощь учителю в выявлении лидеров.

Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не стали лидером в беге? Какая группа лучше выполняла бег и соблюдала технику безопасности?)

Подвижные игры: «Бег по медвежьи», «Кто быстрее», «Медведь и ягоды», «Каюр и собаки», «Ловля оленей», «Здравствуй, догони», «Важенка и оленята», «Волк и олени».

Тема 5. Игры с предметами

Сюжетно –ролевая игра «Большие гонки»

Моделировать комплексы упражнений с мячами, палками, дисками из ранее изученных элементов. Объяснение учителем игрового замысла игры. Составление вместе с учителем этапов «Больших гонок» на основе изученных подвижных игр. Поиск материала традиций и обычаев народов, связанных с игровой деятельностью для составления этапов игры. Подвижные игры на развитие ловкости, выдержки, находчивости, воображения, силы: «Борьба на палке», «Перетягивание палки», «Успей поймать», «Хейро», «Бег в снегоступах», «Полярная сова и евражки», «Пуксэл», «Игра в мяч». Игры на развитие мелкой моторики: «Вывко» (детская гуделка), «Меткий охотник», «Колечко».

Групповое обсуждение итогов игры, высказывание своих суждений по выбору игр для этапов. Определение самого интересного этапа. Выявление вместе с учителем обучающихся, внесшим самый большой вклад: по организации игры, по подготовке материалов для игры, для победы в этапах.

Тема 6. Календарные игры

Практическое занятие

Подготовка и проведение интервью с бабушкой (дедушкой или другими родственниками – в какие игры играли они в детстве?). Анализ и сравнение игр русских, украинских и других народов с ненецкими национальными играми. Поиск информации о народных играх, фольклорном материале. Моделирование вместе с учителем подвижных игр на основе народных календарных игр с адаптацией к площадке для занятий и инвентарю. Творческое оформление интервью с родственниками и представления его в классе. Подвижные игры: «Прятки» («Каняхянтэх»), «Игра с кольцами» («Кусанюх»), «Салки под снегом», «Метание шишек».

Тема 7. Самоделкины. Изготовление инвентаря для подвижных игр и их презентация.

Творческий конкурс.

Свободное обсуждение вариантов изготовления инвентаря для подвижных игр. Выбор материала для изготовления тынзына, мячей. Индивидуальное изготовление на основе выбранного образца. Формулирование совместно с учителем условий участия в конкурсе. Оформление изготовленного образца и подготовка презентации своего экземпляра, возможно вместе с родителями или учителем. Подведение итогов, обсуждение и анализ конкурса.

Тема 8. Истоки

Познавательная экскурсия

Поиск информации о подвижных играх северных народов, об их жизни, труде, быте и уникальности народных обычаев. Коллективное формулирование правил поведения на экскурсии, разработка информационной карты экскурсии. По ходу экскурсии заполняется информационная карта. По окончании экскурсии рассуждение о традициях, обычаях и подвижных играх нашего округа и играх других народов Севера. Формулирование выводов.

Групповая рефлексия. Насколько значимы подвижные игры для физического развития северных народов? Прикладное значение подвижных игр.

Тема 9. «Костяшка-сармик»

Игровая программа «Что? Где? Когда?»

Проводится для подведения итогов реализации образовательной части программы (т.е. в формировании знаний о самобытности ненецкого народа, традициях, подвижных играх народов Севера, правил их проведения). Обсуждение сценария программы. Распределение обязанностей каждой группы, обсуждение этапов подготовки и оформления мероприятия. Оценивание прохождения игры. Оценивание участников и группы поддержки. Оформление фотогазеты игровой программы.

Тема 10. «Бескрайний Север»

Спортивный праздник

Проводится для подведения итогов реализации практической части программы. Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника. Распределение обязанностей каждой группы, обсуждение этапов подготовки и оформления мероприятия. Подготовка инвентаря, музыкального сопровождения. Формирование команды участников, помощников и болельщиков. Участие в эстафетных заданиях, играх, единоборствах и личных выступлениях. Подведение итогов. Анализ удач и поражений в соревнованиях. Оценивание прохождения игры. Оценивание участников и группы поддержки. Оформление фотогазеты по итогам праздника.

Тематическое планирование занятий с определением основных видов деятельности

1 класс

№	Тематическое планирование	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	план	факт
1	Знакомство с традициями и обычаями народов Севера.	1	1			
2	Знакомство с традициями и обычаями народов Севера.	1		1		
3	Игры с метанием	1	1	1		
4	Игры с метанием	1		1		
5	Игры с метанием	1		1		

6	Игры с метанием	1		1		
7	Игры с прыжками	1	1			
8	Игры с прыжками	1		1		
9	Игры с прыжками	1		1		
10	Игры с прыжками	1		1		
11	Игры с разновидностями бега	1	1			
12	Игры с разновидностями бега	1		1		
13	Игры с разновидностями бега	1		1		
14	Игры с разновидностями бега	1		1		
15	Игры с предметами	1	1			
16	Игры с предметами	1		1		
17	Игры с предметами	1		1		
18	Игры с предметами	1		1		
19	Календарные игры	1	1			
20	Календарные игры	1		1		
21	Календарные игры	1		1		
22	Календарные игры	1		1		
23	Самоделкины.	1	1			
24	Самоделкины.	1		1		
25	Самоделкины.	1		1		
26	Самоделкины.	1		1		
27	Истоки.	1	1			
28	Истоки.	1		1		
29	«Костяшка - сармик».	1	1			
30	«Костяшка -сармик».	1		1		
31	«Костяшка -сармик».	1		1		
32	Бескрайний Север	1	1			
33	Бескрайний Север	1		1		

Итого: 33 часа