

МКОУ Людковская СОШ

Приложение к основной образовательной
программе НОО МКОУ ЛСОШ
Приказ №79 от 24.03.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Воздушный час»
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. В ходе реализации программы учащиеся знакомятся с подвижными дворовыми играми. Игры подобраны с учётом возраста детей, их умениями, навыкам, знаниями об окружающем мире, возможностями в познании нового. Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования и т. д.

Занятия проводятся после уроков на свежем воздухе на спортивной площадке. Наиболее оптимальные условия для проведения игр на свежем воздухе в зимнее время: температура воздуха – 10 – 12° С при относительном безветрии. Занятия со школьниками младших классов на улице при температуре ниже 16 – 18°С не рекомендуются. Однако активные движения детей нужно чередовать с отдыхом, чтобы избежать перегрева и возможного последующего переохлаждения. В холодную погоду на открытом воздухе не рекомендуются игры с пением, речитативом.

На внеурочную деятельность по курсу «Воздушный час» отводится 170 часов в год (34 учебные недели по 5 часов в неделю).

Цель программы:

-укрепление физического здоровья детей, приобщение их к народной культуре посредством подвижных дворовых игр.

Задачи:

- формировать основы здорового образа жизни, систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту и красоту движений;
- учить проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Предполагаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирования у детей уверенности в своих силах;
- воспитание толерантности.

В результате освоения программного материала внеурочной деятельности обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Результаты изучения подвижных игр

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формы и методы работы:

- соревнования
- творческие задания
- игры
- проекты
- беседы

Структура учебно-тренировочного занятия

Основная форма проведения занятий по подвижным народным играм - урок. Он проводится по заранее установленному расписанию, с постоянным составом кружка. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть урока позволяет решить все вопросы организационного порядка: построение группы, проверка посещаемости и подготовленности, объяснение цели и задач предстоящего занятия, подбор необходимого инвентаря и снаряжения.

Подготовительная часть урока в основном посвящается разминке. Разминка начинается с построения группы в колонну (интервал между ребятами - не менее 1,5 м) с последующими передвижением обычным шагом и ускоренным переходом на спортивную ходьбу и легкий бег.

Разминочный бег подготавливает сердечнососудистую систему организма к последующим повышенным нагрузкам, способствует увеличению эластичности мышц и связок. Он проводится в различных скоростных сочетаниях - тихо, слабо, средне. После разминочного бега выполняются различные общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс физических упражнений, применяемых в разминке, должен предусматривать постепенное развитие качеств: гибкости, ловкости, силы.

Основная часть урока направлена на изучение правил игры и самой игре, повышение общефизической и специальной подготовки членов кружка, воспитание их морально-волевых качеств. Содержание основной части урока на протяжении всего периода обучения имеет подвижный характер и строится на основе учета подготовленности группы, возрастных особенностей занимающихся, степени усвоения ими пройденного материала, климатических и географических условий районов проведения занятий.

Заключительная часть урока используется для того, чтобы привести организм занимающихся в состояние относительного покоя. Для этой цели применяют медленную ходьбу с глубоким дыханием, упражнения на расслабление и внимание, маховые движения с глубоким дыханием, легкий семенящий бег. Эта часть урока служит также для разбора и подведения итогов занятия.

1-2 год

Учебный план

№	Содержание курса	Количество часов	
		Аудиторны х	Внеаудито рных
1.	Народные подвижные игры в осенний период представляют игры-сцеплялки «Сороконожка», «Слон», игры на реакцию «Колечко», «Съедобное-несъедобное», поисковые игры «Прятки», «Жмурки», Прятки "Палочка-выручалочка» игры с мячом «Козел», «Успей подобрать», «Вышибалы», «Картошка», «Штандер-стоп», «Десятки ("десяты")», "Лягушка". прыгательные игры «Скакалка»	2	56
2.	Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой представлены играми: «Быстрые санки» (Гонки санок), «Быстрые упряжки», «Лыжники, по местам!», «Успей первым», «Снежинки, ветер и мороз», «Зима пришла!», «Берегись, заморожу!», «Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос» «Снежная карусель», «Мы - веселые ребята», «Затейники», «Метелица», «Сороконожка», «На одной лыже».		56
3.	Подвижные игры для детей на свежем воздухе весной представлены такими играми, как «Строительство снежной крепости», «Штурм снежной крепости», «Лепим снеговика», «Лепим скульптуру птицы из снега», «Лепим скульптуры из снега», «По санкам!», «Колпачок и палочка», «Ключи», «Пустое место», «Кошки-мышки», «Белые медведи», «Хоровод», «Коршуни наседка», «В холсты», «Разрывные цепи», «Классики», «Резиночка», «Прыгаем по кочкам», «Неповторимая дистанция». (Приложение 1)		56
4.	Проектная деятельность: Проектная деятельность начинается с января и выводится за пределы учебно-тренировочного занятия.		
	Всего часов	2	168

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Подвижные игры в осенний период	58	2	56
2.	Подвижные игры в зимний период	56		56
3.	Подвижные игры в весенний период	56		56
	Всего часов	170	2	168

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Воздушный час»
1-2 год

№	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
Подвижные игры в осенний период - 58 часов				
1.	Что такое дворовая игра. Т/б при проведении подвижных игр.	2		
2.	Что такое зазывалка? Игры-сцеплялки. Игра «Сороконожка»	3		
3.	Знакомство со считалкой	4		
4.	Игра «Слон»	3		
5.	Играем в любимые игры	4		
6.	Подвижная игра на реакцию «Колечко»	2		
7.	Игра на реакцию «Съедобное-несъедобное»	2		
8.	Игра "Горячая картошка"	2		
9.	Поисковые игры «Прятки»	2		
10.	Играем в любимые игры	4		
11.	Прятки "Палочка-выручалочка" Разучивание считалки "Шла машина темным лесом",	2		
12.	Прятки "Палочка-выручалочка»	2		
13.	Игры с мячом «Козел»	2		
14.	Игра "Успей подобрать"	2		
15.	Играем в любимые игры	4		
16.	Игра «Картошка»	2		
17.	Игра «Штандер-стоп» Считалка "Вышел месяц из тумана"	2		
18.	Игра «Десятки ("десяты")»	2		
19.	Игра "Лягушка"	2		
20.	Играем в любимые игры	4		
21.	Прыгательные игры «Скакалка»	2		
22.	Прыжки через скакалку	2		
23.	Прыжки через скакалку	2		
Подвижные игры в зимний период- 56 часа				
24.	Игра Быстрые упряжки»	2		
25.	Играем в любимые игры	4		
26.	Игра «Лыжники, по местам!»	3		
27.	Игра «Успей первым»	3		
28.	Игра «Снежинки, ветер и мороз».	2		
29.	Лепим фигуры из снега	2		
30.	Играем в любимые игры	4		
31.	Игра «Берегись, заморожу!»	2		
32.	Лепим фигуры из снега	2		
33.	Игра «Мороз - Красный нос»	2		

34.	Игра «Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос»	2		
35.	Играем в любимые игры	4		
36.	Игра «Снежная карусель»	2		
37.	Игра «Мы - веселые ребята»	2		
38.	Игра «Вышибалы»	2		
39.	Игра «Затейники»	2		
40.	Играем в любимые игры	4		
41.	Поисковая игра «Жмурки»	2		
42.	Игра «Сороконожка»	2		
43.	Игра «На одной лыже»	2		
44.	Штурм снежной крепости	2		
45.	Играем в любимые игры	4		
Подвижные игры в весенний период - 5б часа				
46.	Игра "В поисках клада"	2		
47.	Игра "Найди пару"	3		
48.	Игра «Колпачок и палочка»	3		
49.	Игра «Ключи»	3		
50.	Играем в любимые игры	4		
51.	Игра «Ключи»	2		
52.	Игра «Пустое место»	2		
53.	Игра «Кошки-мышки»	2		
54.	Игра «Белые медведи»	3		
55.	Играем в любимые игры	3		
56.	Игра «Коршун и наседка»	2		
57.	Игра «Хоровод»	2		
58.	Игра «В холсты»	2		
59.	Игра «Разрывные цепи»	2		
60.	Играем в любимые игры	3		
61.	Игра «Классики»	2		
62.	Игра «Резиночка»	2		
63.	«Прыгаем по кочкам»	2		
64.	Игра «Неповторимая дистанция»	2		
65.	Играем в любимые игры	3		
66.	Теннис воздушным шариком	2		
67.	Игра "Змейка"	2		
68.	Играем в любимые игры	3		

3-4 год
Учебный план

№	Содержание курса	Количество часов	
		Аудиторных	Внеаудиторных
5.	Народные подвижные игры в осенний период представлены такими играми, как «Мостик Через ручеек», «Горная тропинка», «Петушиный бой», «Рыбачья сеть», "Возвращалки", "Третий лишний", "Тихая игра", "Прятки" и др.	2	56
6.	Подвижные игры в зимний период представлены такими играми, как "Весёлые воробышки", "Лепим снеговика", "Успей первым", "Быстрые упряжки", "Быстрые и меткие", "Броски снежков", "Броски снежков", "Белые медведи", "Бег по следам" и др.		56
7.	Подвижные игры в весенний период представлены такими играми, как "Бег командами (поезда)", "Хлопни по шару", "В горизонтальную мишень", "Наступление", "Сумей догнать", "Сбей городок", "Салка и мяч", "Тарелочка по кругу", "Бомбардиры", "Прятки" и др. (Приложение 2)		56
	Всего часов	2	168

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
4.	Подвижные игры в осенний период	58	2	56
5.	Подвижные игры в зимний период	56		56
6.	Подвижные игры в весенний период	56		56
	Всего часов	170	2	168

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Воздушный час» 3-4 год

№	Тема	Количество часов	Дата
Подвижные игры в осенний период- 58 часов			
1.	Т/б при проведении подвижных игр. Игра «Мостик через ручеек»	2	
2.	Игра «Горная тропинка»	3	
3.	Игра «Петушиный бой»	3	
4.	Игра «Рыбачья сеть»	2	
5.	Играем в любимые игры	4	
6.	Игра "Возвращалки"	2	
7.	Игра "Третий лишний"	2	
8.	Игра "Тихая игра"	2	
9.	Игра "Прятки"	2	
10.	Играем в любимые игры	4	
11.	Игра " Зоркий Глаз"	2	
12.	Игра "Не ходите, зайцы, в огород"	2	
13.	Игра "Орехи, шишки и грибы"	2	
14.	Игра "Наседка и коршун"	2	
15.	Играем в любимые игры	4	
16.	Игра "Кузнечики"	2	
17.	Игра "Ну, погоди!"	2	
18.	Игра "Отражения"	2	
19.	Игра "Раз, два, три- замри!"	2	
20.	Играем в любимые игры	4	
21.	Игра "Живой лабиринт"	3	
22.	Игра "Совушка - сова"	2	
23.	Игра "Мяч соседу"	3	
Подвижные игры в зимний период-56 часов			
24.	Игра " Бег по следам"	2	
25.	Играем в любимые игры	4	
26.	Игра "Белые медведи"	2	
27.	Игра " Броски снежков"	2	
28.	Игра " Броски снежков"	2	
29.	Игра "Быстрые и меткие"	2	
30.	Играем в любимые игры	4	
31.	Игра "Быстрые упряжки"	2	
32.	Игра "Быстрые упряжки"	2	
33.	Игра "Успей первым"	2	
34.	Игра "Лепим снеговика"	2	
35.	Играем в любимые игры	4	
36.	Игра "Лепим снеговика"	2	
37.	Игра "По санкам!"	2	
38.	Игра "По санкам!"	2	
39.	Игра "Весёлые воробышки"	2	
40.	Играем в любимые игры	4	
41.	Лепим скульптуры из снега	2	
42.	Лепим скульптуры из снега	2	
43.	Игра "Лепим снеговика"	2	
44.	Игра "Зимний футбол"	2	

45.	Игра "На одной лыжне"	2	
46.	Играем в любимые игры	4	
Подвижные игры в весенний период- 56 часов			
47.	Игра "Прятки"	2	
48.	Игра "Бомбардиры"	2	
49.	Игра "Тарелочка по кругу"	2	
50.	Игра "Тарелочка по кругу"	2	
51.	Играем в любимые игры	4	
52.	Игра "Салка и мяч"	2	
53.	Игра "Сбей городок"	2	
54.	Игра "Сумей догнать"	2	
55.	Игра "Наступление"	2	
56.	Играем в любимые игры	4	
57.	Игра "В горизонтальную мишень"	2	
58.	Игра " Хлопни по шару"	2	
59.	Игра "Бег командами (поезда)"	2	
60.	Игра "Эстафета приставными шагами"	2	
61.	Играем в любимые игры	4	
62.	Игра "Рак пятится назад"	2	
63.	Игра "Посадка картошки"	2	
64.	Игра "Бег по кочкам"	2	
65.	Игра "Попляши и покружись"	2	
66.	Играем в любимые игры	4	
67.	Играем в любимые игры	4	
68.	Играем в любимые игры	4	

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеева *Н.П.* Воспитание игрой. Книга для учителя.-М.: Просвещение, 2017.
2. Бойко Е.А « Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет»
Издательство: Рипол Классик Год: 2012
3. Гуревич И.А. “300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию”,
“Высшая школа”, Минск, 2014.
4. Долманова Н.Н. «Подвижные игры с песнями в детском саду.
5. Кочетков М. Уличные и дворовые игры - Москва ВКТ
6. Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры» Издательство: Просвещение
Год: 2016
7. Таран А.А «Классификация русских игр» - Статья в журнале "Физическая Культура"
"Хороводы "
8. Шамина А.В. «Лучшие игры для детей на свежем воздухе» Издательство: Рипол
Классик Год: 2017