

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кочетовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
рекомендована к
утверждению
Управляющим советом
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
и.о. директора школы
_____Земисова С.А.
Приказ №173
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
«Игровой час»
на 2023/2024 учебный год

Составитель:
учитель класса
дошкольной подготовки
Егорова Н.Н.

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа «Игровой час» разработана и составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования», примерной программой начального общего образования и авторской программой «Радуга».

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности дошкольника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Количество часов: 99. Занятия проходят 3 раза в неделю по 30 минут каждое занятие.

Цели и задачи курса.

Цель: сформировать у дошкольников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- развивать познавательный интерес к русским народным играм, включать их в познавательную деятельность;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать внимательность, как черты характера, свойства личности;
- воспитывать чувства коллективизма; сотрудничества.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса «Игровой час» (99 ч.).

«Не попадись». «Великаны». «Салки». «Догони свою пару». Игры на свежем воздухе. «День - ночь». «Космонавты». Бег на трех ногах. Игры с прыжками. «У кого больше?». «Запятнай последнего». «Пастух и волки». «Дерево дружбы». «Если нравится тебе». «Два барана». «Передал - садись». «Метко в цель». «Мяч среднему». «Подвижная цель». «Куры и лисы». «Совушка». «Гуси-лебеди». «У медведя в бору». «Карусель». «Снежинки». «Кот и мыши». «Лохматый пёс». «Мы веселые ребята». «Третий лишний». «Пустое место». «День и ночь». «Мышеловка». «Хитрая лиса». «Два Мороза». «У кого мяч?». «Котята». «Краски». «Приглашение». Игры с загадками. «Мы веселые ребята». «Дракон кусает хвост». «Дед Мороз». «Хвостики». «Замри». «Летчики - самолеты». «Белые медведи». «Медведи и пчелы». «Жуки». «Что изменилось?». «Ловушки с мячом». «Котята и собачки». «Волк во рву». «Кто скорее до флажка?». «По местам». «Найди свой цветок». «Мотылек и журавль». «Кто лучше прыгает?». «Дед Мазай». «Лягушка и цапля». «Бездомный заяц». «Кузнечики». «Из обруча в обруч». «Будь ловким». «Удочка». «Кто лучше прыгнет?». «Перепрыгни через ручеёк». «Классики». «Прыжки со скакалкой». «Часики». «Выше ноги от земли». «Найди себе пару». «Уголки». «Караси и щука». «Береги ленту». «Колдуны». «Попади в обруч». «Пролезай и убегай». «Летающие тарелки». «Закати в лунку».

Требования к знаниям, умениям.

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3 - 4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Учебно-тематический план.

№	Тема	Кол-во часов

1	«Не попадись»	1
2	«Великаны»	1
3	«Салки»	1
4	«Догони свою пару»	1
5	Игры на свежем воздухе	1
6	«День - ночь»	1
7	«Космонавты»	1
8	Игры на свежем воздухе	1
9	Бег на трех ногах	1
10	Игры с прыжками	1
11	«У кого больше?»	1
12	«Запятнай последнего»	1
13	«Пастух и волки»	1
14	«Дерево дружбы»	1
15	«Если нравится тебе»	1
16	«Два барана»	1
17	«Передал - садись»	1
18	«Метко в цель»	1
19	«Мяч среднему»	1
20	«Подвижная цель»	1
21	«Куры и лисы»	1
22	«Совушка»	1
23	«Гуси - лебеди»	1
24	«У медведя в бору»	1
25	«Карусель»	1
26	Игры на свежем воздухе	1
27-28	«Снежинки»	2
29	«Кот и мыши»	1
30	«Лохматый пес»	1
31	«Мы веселые ребята»	1

32-33	«Третий лишний»	2
34	«Пустое место»	1
35-36	«День и ночь»	2
37	«Мышеловка»	1
38	«Хитрая лиса»	1
39	«Два Мороза»	1
40-41	«У кого мяч?»	2
42	«Котята»	1
43-44	«Краски»	2
45	«Приглашение»	1
46	Игры с загадками	1
47	«Мы веселые ребята»	1
48	Игры на свежем воздухе	1
49	«Дракон кусает хвост»	1
50	«Дед Мороз»	1
51-52	«Хвостики»	2
53-54	«Замри»	2
55	«Летчики - самолеты»	1
56-57	«Белые медведи»	2
58-59	«Медведи и пчелы»	2
60	«Жуки»	1
61-62	«Что изменилось?»	2
63	«Ловушки с мячом»	1
64-65	«Котята и собачки»	2
66-67	«Волк во рву»	2
68-69	«Кто скорее до флажка?»	2
70	«По местам»	1
71-72	«Найди свой цветок»	2
73	«Мотылек и журавль»	1
74-75	«Кто лучше прыгает?»	2

76-77	«Дед Мазай»	2
78-79	«Лягушка и цапля»	2
80	«Бездомный заяц»	1
81	«Кузнечики»	1
82	«Из обруча в обруч»	1
83	«Будь ловким»	1
84	«Удочка»	1
85	«Кто лучше прыгнет?»	1
86	«Перепрыгни через ручеек»	1
87	«Классики»	1
88	«Прыжки со скакалкой»	1
89	«Часики»	1
90	«Выше ноги от земли»	1
91	«Найди себе пару»	1
92	«Уголки»	1
93	«Караси и щука»	1
94	«Береги ленту»	1
95	«Колдуны»	1
96	«Попади в обруч»	1
97	«Пролезай и убегай»	1
98	«Летающие тарелки»	1
99	«Закати в лунку»	1
	Всего	99