

ЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Подвижные игры» для обучающихся 1 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель курса: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
-

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. В программе предусматривается определенная последовательность прохождения тем. Формы организации занятий внеурочной деятельности при реализации программы «Подвижные игры» основаны на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. В настоящее время выдвинута

важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы –воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка.

Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).

Тема 1. Комплекс упражнений ОРУ на месте.

Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».

Тема 2. Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Тема 3. Комплекс упражнений с предметами.

Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Тема 4. Комплекс упражнений в круге.

Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Раздел 3. Игры с мячом.

Тема 1. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.

Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".

Тема 2. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.

Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Тема 3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.

Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Тема 4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.

Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Тема 5. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.

Игра "Охотники и утки", "Передал садись".

Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)

Тема 1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».

Тема 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка».

Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".

Тема 3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой.

Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Тема 4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками.

Игра «Зеркало».

Тема 5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».

Игра «Выше ножки от земли».

Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)

Тема 1. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Тема 2. Комплекс упражнений с мешочками.

Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Тема 3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

Игра «Летает – не летает».

Раздел 6. Народные игры.

Тема 1. Народные игры – основа игровой культуры.

Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

Тема 2. Разучивание народных игр.

Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».

Раздел 7. Зимние забавы

Тема 1. Закаливание и его влияние на организм.

Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».

Тема 2. Комплекс упражнений на координацию.

Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Игра «Черепахи».

Раздел 8. Эстафеты.

Тема 1. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Тема 2. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

Тема 3. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметными результатами изучения курса «Подвижные игры» являются:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Вид деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.				
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	Беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.			
Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).				
2.1	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
2.2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	Игра. Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2.3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Беседа, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
2.4	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	Групповая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Раздел 3. Игры с мячом.				
3.1	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	1	Беседа, просмотр презентации, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
3.2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».			
3.3	. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Игра, тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
3.4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ /
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)				
4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	2	Беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1	Тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1	Оздоровительная игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
4.5	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)				
5.1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Просмотр видеоролика, беседе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5.2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
5.3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	Игра	
Раздел 6. Народные игры.				
6.1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/

	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».			
6.2	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
Раздел 7. Зимние забавы				
7.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
7.2	Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
7.3	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи».		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
Раздел 8. Эстафеты				
8.1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
8.2	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
8.3	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/

	Повторение.			

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата	Виды, формы контроля
		всего	теория	практика		
Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	1	0		Текущий
Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).						
2	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	0	1		Текущий
3-4	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	0	1		Текущий
5	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	0	1		Текущий
6	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	0	1		Текущий
Игры с мячом.						
7	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	1	1	1		Текущий

8-9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2	0	1		Текущий
10	. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	1		Текущий
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	1	1		Текущий
12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".	1	1	1		Текущий
Игры с прыжками (со скакалками)						
13-14	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	2	1	1		Текущий
15	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".	1	0	1		Текущий
16	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	0	1		Текущий
17	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1	0	1		Текущий
18	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	0	1		Текущий
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)						
19	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее»	1	1	1		Текущий

	встанет в круг».					
20-21	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	2	1	0		Текущий
22	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	1	1		Текущий
Народные игры.						
23	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	1	1		Текущий
24	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».	1	1	1		Текущий
Зимние забавы						
25	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	1	0		Текущий
26	Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».	1	0	1		Текущий
27	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи».	1	0	1		Текущий
Эстафеты.						
28	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	1	1		Текущий
29-30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	1	1		Текущий
31-33	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	3	1	1		Текущий

	Итого :	33	14	23		Текущий
--	----------------	-----------	-----------	-----------	--	---------