

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 79»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
классных руководителей
Протокол № 11 от 22.08.2024

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11 от 22.08.2024



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 1 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: секция

Составитель: Петрова Наталья Юрьевна

Тарасова Алена Игоревна

Чернышова Анастасия Викторовна

учитель начальных классов,

первой квалификационной категории

Барнаул 2024

Пояснительная записка к программе курса «Подвижные игры»

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 №996-р; СП2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы.

Общая характеристика курса

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность данной программы в том, что 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Место курса в учебном плане

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет). Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135-136 занятий: одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Форма проведения

Занятия в виде секции, индивидуальных и групповых упражнений проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Содержание программы.

1 класс (34 занятия)

Игры с бегом (6 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда
-

Планируемые результаты

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- 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 является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

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).

Обучение ведется на безотметочной основе.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- «День здоровья».

Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры»
1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	ЦОР/ЭОР	Дата проведения
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	01-02.09
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	05-09.09
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	12-16.09
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	19-23.09
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Игра-соревнование	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	26-30.09
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Игра-соревнование	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	03-07.10
7	История возникновения игр с мячом.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	10-14.10
8	Совершенствование координации	1	Беседа с элементами	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru	17-21.10

	движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		игры	https://pedsovey.org	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	21-28.10
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	07-11.11
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	14-18.11
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	21-25.11
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	28-02.12
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	05-09.12
15	Комплекс ОРУ с короткими	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru	12-16.12

	скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».			https://pedsovey.org	
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	19-23.12
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	09-13.01
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	16-20.01
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	23-27.01
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	30.01- 03.02
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	06-10.02
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	13-17.02

23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков».	1	Соревнование	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	27.02-03.03
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	Апробирование новых игр	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	06-10.03
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	Игра-конкурс	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	13-17.03
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	Беседа	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	03-07.04
27	Беговая эстафеты.	1	Эстафета	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	10-14.04
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Эстафета	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	17-21.04
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Эстафета	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	24-28.04
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	03-05.05
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан –ба»	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	08-12.05
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	15-19.05
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	22-26.05

34	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	Беседа с элементами игры	https://nsportal.ru/ https://infourok.ru https://pedsovey.org	
----	---	---	--------------------------	---	--

Учебно-методическое обеспечение:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Керман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008
10. Ресурсы сети Интернет (<https://nsportal.ru/>, <https://infourok.ru>, <https://pedsovey.org>)

Материально – техническое обеспечение программы

1. Компьютер, интерактивная доска, проектор.
2. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Корректировка тематического планирования

Дата пропущ енного урока	Дата скорректир ованного урока	Тема скорректированного урока	Количес тво часов по плану	Количес тво часов после коррекц ии	Причина отставания	№ приказа