

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:
Ульянова Н.А., учитель начальных классов

с. Ребриха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности начального общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- Рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Цель программы: формирование у младших школьников мотивации к сохранению и приумножению здоровья средствами подвижных игр.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального образования.

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: формирование у младших школьников мотивации к сохранению и приумножению здоровья средствами подвижных игр.

Основной формат внеурочных занятий «Подвижные игры» – подвижные игры на переменах, на свежем воздухе.

Программа курса «Подвижные игры» составлена из расчёта 33 учебных часа. Подвижные игры проводятся на переменах и в каникулярное время.

Содержание программы 1 класса

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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 программы по курсу 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.

Форма аттестации: участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях

**Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» на 2023-2024 учебный год
33 часа**

№ п/ п	Тема занятия	Виды деятельности	ЭОР
1	Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных	

2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	действий закрепление навыков игры)	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		http://window.edu.ru/
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	(Закрепление и совершенствован ие навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-po-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-1-4-klassy-518732.htm
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки»,		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/p

	«Сокол и голуби»		odvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	(Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	
10	Кто быстрее?		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-po-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-1-4-klassy-518732.htm
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,	(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию	

	«Воробушки и кот».	в пространстве)	
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	(Комплексное развитие координационны х способностей)	
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm
21	Штурм высоты.		
22	Подвижная игра «Салки»	(Комплексное развитие координационны х способностей)	
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		
25	Круговая эстафета.		
26	«Погоня», «Снайперы»	Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры,	
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры		https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm

	«Метание в цель», «Попади в мяч».	<p>скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)</p>	4_klassy-518732.htm
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Прыжок за прыжком.		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-po-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-1-4-klassy-518732.htm
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury