

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа № 3»**

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

Полысаева Г. П.

протокол №1
от «30» августа 2023 г.

приказ № 175
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1 класса**

Тотьма, 2023г.

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана для обучающихся 1-х классов.

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.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы – создание благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

В соответствии с целью решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы: 1 год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Контроль в процессе внеурочной деятельности: *конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, результативность участия в соревнованиях и др.*

«Подвижные игры»

1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении. «Веселые ребята». Игра «Ловишка с мячом». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». «Мышки в норках»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу». «Передачи в паре».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. 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 «Пионербол по упрощенным правилам».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч по кругу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Воробышки и кот». «Прыгуны»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Зеркало». Игра «Лиса и цыплята»
- Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Выше ножки от земли».

Игры с элементами спортивных игр и игры малой подвижности. (13 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Пионербол».
- Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».
- Комплекс упражнений на развитие силы. Игра «Пионербол». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра «Пионербол». Игра «К своим капитанам».
- ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись». Игра «Догони мяч»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Защитник». Игра «Осада городков»

- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «Золотые ворота»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Чехарда».
- Школа мяча в футболе. Игра «В круге»
- Школа мяча в футболе. Игра «Сбей кегли»
- Школа мяча в футболе. Игра «Мяч под шнуром». Игра «Мини-футбол»
- Школа мяча в футболе. Игра «Мини – футбол»
-

Эстафеты. (4 часа)

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

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Проведение соревнований.

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, скакалки, веревочка.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: игры, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя 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.

3. *Коммуникативные УУД:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Игры с бегом – 6 часов			
1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».	1	
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». «Мышки в норках»	1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
Игра с прыжками - 4 часа			
7	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Воробышки и кот». «Прыгуны»	1	
8	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361
9	Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Зеркало». Игра «Лиса и цыплята»	1	
10	Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Выше ножки от земли».	1	
Игры с мячом-6 часов			
11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html
12	Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу». «Передачи в	1	

	паре».		
13	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Пионербол по упрощенным правилам».	1	
14	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч по кругу». Игра «Подвижная цель».	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom
15	Упражнения на развитие силы. Игра «Стой». Игра «Мина, пуля, бомба»	1	
16	Упражнения на укрепление осанки. Игра «Охотники и утки». Игра «Властелин мяча»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom
Игры с элементами спортивных игр и игры малой подвижности-13 часов			
17	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Пионербол».	1	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».	1	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
19	Комплекс упражнений на развитие силы. Игра «Пионербол». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра «Пионербол». Игра «К своим капитанам».	1	
21	ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»	1	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
22	ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись». Игра «Догони мяч»	1	
23	ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Защитник». Игра «Осада городков»	1	https://urok.1sept.ru/articles/657771
24	ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «Золотые ворота»	1	https://urok.1sept.ru/articles/657771
25	ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Чехарда».	1	
26	Школа мяча в футболе. Игра «В круге»	1	https://dou100.ru/wp-content/uploads/2022/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-elementami-futbola.pdf
27	Школа мяча в футболе. Игра	1	

	«Сбей кегли»		
28	Школа мяча в футболе. Игра «Мяч под шнуром». Игра «Мини-футбол»	1	
29	Школа мяча в футболе. Игра «Мини – футбол»	1	
Эстафеты -4 часа			
30	Беговая эстафеты.	1	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	https://multiurok.ru/files/estafety-dlia-nachalnykh-klassov.html
32	Проведение соревнований.	1	
33	Проведение соревнований.	1	