

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для 1 класса начального общего образования

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Носоченко.Н.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 классов «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи программы:**

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

### **Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:**

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование к кружкам, секциям, клубам, студиях и т.п., детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Программа курса предназначена для реализации в 1-4 классах начальной школы и рассчитана на 33 часа в 1 классе (при 1 ч. в неделю), 2, 3, 4 классы 34 часа.

Учитель может варьировать, чередовать последовательность проведения занятий по своему усмотрению.

Для повышения мотивации изучения курса и с учётом возрастных особенностей младших школьников, для занятий используются подвижные игры, наиболее распространённые в детской среде, а также предусмотрен блок народных игр.

## Содержание учебного курса.

**Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

**Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4 часа).** Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фогуры», « Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний». Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры « У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи». Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место». Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», « Гуси-лебеди».

**Игры с мячом (5 часов).** История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «подвижная цель», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», « Передал-садись», «Перестрелка».

**Игры с прыжками (со скакалкой) (5 часов).** Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушка и цапля». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формировании правильной осанки) (3 часа).** 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». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает».

**Народные игры (6 часов).** Народные игры - основы игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба», игра «Чижик», игра «Золотые ворота», игра «Чехарда».

**Зимние забавы (5 часов).** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров», игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП. Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие скорости.

**Эстафеты (4 часа).** Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафеты на развитие

статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** курса 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 успешности деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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** курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 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.

#### 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.

#### Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация 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.

**Предметными результатами** реализации курса внеурочной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- двигательная подготовленность, как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- 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.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Обучение ведётся на безотметочной основе.

Для эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- представление индивидуальных проектов, самостоятельное проведение игр по своим правилам;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности	Количество часов	ЭОР
<b>Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.</b>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Инструктаж по ТБ. Понятие подвижных игр. Здоровый образ жизни и его значение.	- руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности; - узнают значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				2	
<b>Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).</b>					
2.	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний».	Общеразвивающие упражнения на месте.	- руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	Общеразвивающие упражнения в движении.	- организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры; - взаимодействуют со сверстниками с	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	Упражнения с предметами.	процессе игровой деятельности; - используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки; - применяют правила подбора	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			одежды для занятий на открытом воздухе;		
5.	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси-лебеди».	Упражнения в круге.	- применяют игровые навыки в жизненных ситуациях.	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				12	
<b>Раздел 3. Игры с мячом.</b>					
6.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	История возникновения игр с мячом. Применение комплекса ОРУ с мячом в подвижных играх.	- узнают историю возникновения игр с мячом; - совершенствуют координационные движения; - развивают ловкость, меткость, быстроту реакции; - развивают	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель», «Бегуны и метатели».	Передача и метание мяча.	глазомер и чувство расстояния; - укрепляют основные группы мышц: мышц рук и плечевого пояса; - учатся	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	Упражнения для укрепления основных мышечных групп с помощью подвижных игр.	бросанию, метанию и ловле мяча в игре; - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель».	Бросание, метание и ловля мяча в подвижных играх.	деятельности; - соблюдают правила безопасности; - используют подвижные игры для активного	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



			отдыха.		
10.	Укрепление основных мышечных групп; работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утка», «Передал-садись».	Работа с набивными мячами.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				15	
<b>Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками).</b>					
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	Профилактика детского травматизма. Правила дыхания. Обучение прыжкам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются прыжкам и правилам дыхания во время прыжков;</li> <li>- соблюдают правила безопасности;</li> <li>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности;</li> <li>- соблюдают правила безопасности;</li> <li>- используют подвижные игры для активного отдыха;</li> <li>- осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>- организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.</li> </ul>	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушьи бои», «Кенгуру».	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	Общеразвивающие упражнения в играх с длинной скакалкой.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	Общеразвивающие упражнения в играх с короткой скакалкой.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Общеразвивающие упражнения в играх со скакалкой.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				15	
<b>Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для</b>					

формирования правильной осанки).					
16.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	Упражнения для правильной осанки.	- изучают понятие правильной осанки и её значение для здоровья и хорошей учёбы; - организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры на развитие внимания, для подготовки к строю и для формирования правильной осанки; - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу».	Упражнения для правильной осанки.	- руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности; - используют действия данных подвижных игр для своего здоровья и развития; - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает».	Специальные упражнения для исправления нарушений осанки.	- применяют игровые навыки в жизненных ситуациях.	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				9	

<b>Раздел 6. Народные игры.</b>					
19.	Народные игры-основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	История возникновения народных игр. Разучивание народной игры.	- узнают историю возникновения народных игр, их роль и место в жизни людей; -изучают и применяют правила проведения игр в процессе игровой деятельности; -регулируют эмоции в процессе игровой деятельности;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Разучивание народных игр. Игра «Арам-Шим-Шим».	Народная игра «Арам-Шим-Шим», правила и проведение.	-подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	Народная игра «Чижик», правила и проведение.	- учатся взаимодействию в коллективе;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	Народная игра «Золотые ворота», правила и проведение.	- соблюдают правила техники безопасности.	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Разучивание народных игр. Игра «Бубенцы».	Народная игра «Бубенцы», правила и проведение.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	Народная игра «Чехарда», правила и проведение.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				18	
<b>Раздел 7. Зимние забавы.</b>					
25.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	Правила первой помощи при обморожении. Правила и проведение зимних игр.	-узнают о влиянии закаливания на организм; -изучают правила оказания первой помощи при обморожении;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Игра «Гонки снежных комов» Комплекс ОФП.	Комплекс ОФП. Правила и проведение зимней	- применяют правила подбора	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		игры «Гонки снежных комков».	одежды для занятий на открытом воздухе;		
27.	Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию.	Упражнения на координацию в игре «Гонки санок».	- используют подвижные игры для активного отдыха;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.	Комплекс ОФП	- руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
			- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
29.	Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие быстроты.	Упражнения на развитие быстроты.		3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу:				15	
<b>Раздел 8. Эстафеты.</b>					
30.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	Эстафеты, правила их проведения. Инструктаж по профилактике травматизма.	- изучают правила проведения эстафет;	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
			- соблюдают правила безопасности;		
31.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	Упражнения с предметами в эстафетах.	- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Упражнения на развитие равновесия.	- учатся работать в команде;	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
			- используют действия данных подвижных игр для развития статистического и динамического равновесия;		
33.	Беговые эстафеты.	Проведение беговых эстафет.		5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивают быстроту, ловкость, скорость реакции;</li> <li>- используют подвижные игры для активного отдыха.</li> </ul>		
	Итого по разделу:			13	
	<b>ИТОГО:</b>			99	

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**  
**Методические материалы для учителя**

Внеурочная деятельность. «Подвижные Игры» Автор: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.,  
НЦ ЭНАС 2005г.

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

**Оборудование:**

- спортивный зал игровой;
- пришкольный стадион (площадка);
- мячи набивные;
- скакалки.