

МБОУ «Сельцовская СОШ»

ПРИНЯТО  
решением ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол №1  
от «28»августа 2023г

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по ВР  
Мартынова Н.С.  
28.08.2023

ВЫПИСКА

из основной образовательной программы начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для начального общего образования

Выписка верна 28.08.2023

Директор школы: Рубцова Г.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

### **Концептуальные положения программы:**

- игра – исторически сложившееся явление общественной жизни;
- «упражнение в радости» – возможность обретения личностью своего «Я»;
- игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания младших школьников;

**Актуальность разработки** программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

**Практическая значимость** обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

### **Задачи:**

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Подвижные игры» в начальной школе, составляет 135 ч. 1 класс 33 час., 2-4 класс 34 час.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» включает в себя следующие пять разделов:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов»**. Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры»**. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты»**. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты;** обучающиеся должны:

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**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).

**Предметные результаты;** обучающиеся должны:

организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

формировать навыки здорового образа жизни;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;

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;

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.

организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;

разработать (придумать) свои подвижные игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№	Тема учебных занятий	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Форма занятий
<b>Игры с бегом (6 ч.)</b>				
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		игра
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1		упражнение
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1		игра
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		игра
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1		игра
<b>Игры с мячом (5 ч.)</b>				
7	История возникновения игр с мячом.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»	1		упражнение
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1		игра
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1		упражнение

11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		игра
<b>Игра с прыжками (5 ч.)</b>				
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	1	Учи.ру	беседа
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	РЭШ	упражнение
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1		игра
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		игра
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1		игра
<b>Игры малой подвижности (5 ч.)</b>				
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1		игра
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1		игра
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1		игра
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1		игра
<b>Зимние забавы (4 ч.)</b>				
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1		игра
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1		упражнение
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1		игра
<b>Эстафеты (4 ч.)</b>				
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
27	Беговые эстафеты.	1		эстафета
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1		эстафета
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		эстафета
<b>Народные игры (4 ч.)</b>				
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1		игра
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижики».	1		игра

33	разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1		игра
----	--	---	--	------

## 2 КЛАСС

№	Тема учебных занятий	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Форма занятий
<b>Игры с бегом (5 ч.)</b>				
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».	1		игра
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1		упражнение
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».	1		игра
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1		игра
<b>Игры с прыжками (5 ч.)</b>				
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1		упражнение
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	1		игра
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1		игра
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	1		игра
<b>Игры с мячом (5 ч.)</b>				
11	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1	Учи.ру РЭШ	беседа
12	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча.	1		упражнение
13	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.	1		упражнение
14	Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1		игра
15	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		игра
<b>Игры малой подвижности (5 ч.)</b>				
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Игра «Змейка».	1	Учи.ру РЭШ	беседа

17	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		игра
18	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1		игра
19	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1		игра
20	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1		игра
<b>Зимние забавы (4 ч.)</b>				
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
22	Игра «Лепим сказочных героев».	1		игра
23	Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	1		игра
24	Игра «Езда на перекладных».	1		игра
<b>Эстафеты (5 ч.)</b>				
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Весёлые старты.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
26	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		эстафета
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		эстафета
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		эстафета
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».			эстафета
<b>Народные игры (5 ч.)</b>				
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».	1		игра
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».	1		игра
33	Разучивание народных игр. Игра «Котёл».	1		игра
34	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».			игра

### 3 КЛАСС

№	Тема учебных занятий	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Форма занятий
<b>Игры с бегом (7 ч.)</b>				
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	Учи.ру	беседа
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	РЭШ	упражнения



3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	1		игра
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».	1		игра
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	1		упражнение
6	Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу».	1		игра
7	Игра «Много троих, хватит двоих».	1		игра
<b>Игры с мячом (7 ч.)</b>				
8	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	Учи.ру	беседа
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».	1	РЭШ	игра
10	Комплекс ОРУ с большими мячами.	1		упражнение
11	Игра «Перебрасывание мяча».	1		игра
12	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1		игра
13	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1		упражнение
14	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1		игра
<b>Игры с прыжками (8 ч.)</b>				
15	Правила техники безопасности при игре с прыжками.	1	Учи.ру	беседа
16	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	1	РЭШ	беседа
17	Разучивание считалок.	1		познавательная игра
18	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1		игра
19	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1		упражнение
20	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1		игра
21	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1		игра
22	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1		беседа
<b>Игры малой подвижности (12 ч.)</b>				
23	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Учи.ру РЭШ	игра
24	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.	1		упражнение
25	Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	1		игра
26	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1		игра
27	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	1		игра

28	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1		беседа
29	Игра «Строим крепость».	1		игра
30	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткий стрелок».	1		игра
31	Игра «Лепим снеговика».	1		игра
32	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1		беседа
33	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		эстафета
34	Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1		эстафета

#### 4 КЛАСС

№	Тема учебных занятий	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Форма занятий
<b>Игры с бегом (5 ч.)</b>				
1	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	Учи.ру	беседа
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	РЭШ	игра
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».	1		игра
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1		игра
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и шуки».	1		игра
<b>Игры с мячом (5 ч.)</b>				
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по технике безопасности. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1		игра
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1		упражнение
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1		игра
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1		игра
<b>Игры с прыжками (5 ч.)</b>				

11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1		упражнение
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».	1		игра
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		упражнение
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		игра
<b>Игры малой подвижности (5 ч.)</b>				
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание рифм для проведения игр.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1		упражнение
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1		игра
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1		игра
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1		упражнение
<b>Зимние забавы (4 ч.)</b>				
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1		игра
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		упражнение
24	Игра «Быстрый лыжник».	1		игра
<b>Эстафеты (5 ч.)</b>				
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по технике безопасности. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?».	1		эстафета
27	Эстафета парами.	1		эстафета
28	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		эстафета
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).			эстафета
<b>Народные игры (5 ч.)</b>				
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	Учи.ру РЭШ	беседа
31	Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».	1		игра
32	Разучивание народных игр. Игра «Малечина – колечина».	1		игра

33	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	1		игра
34	Разучивание народных игр. Игра «Бабки»			игра