

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Учителя начального
классов»

Протокол № 1

от «25» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.В. Волченко
Для
«27» августа 2023
документ № 20.065



УТВЕРЖДЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1
от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССА

Разработали учителя физической культуры: Халиман А.Е.
Соколова И.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МОУ ЦО «Открытие» разработана в соответствии требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- устава МОУ ЦО "Открытие";

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 быстротечных 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. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. 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 наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования 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, 2-4 классы - 34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах*.

«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. 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. (6 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. (4 часа)

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. (3 часа)

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 часа)

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»

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
- Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
- Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.

Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.

Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
 - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
- Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

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

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

II. 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 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 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 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.

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:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является 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;
 - 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**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- 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;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- 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 современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Календарно- тематическое планирование

1 класс

№ П/П	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Игры на скорость	ТБ. Игра «Фигуры».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Игра «Второй лишний».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
5		Игра ««Фигуры».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Игра «Мяч по полу».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Игра «Мяч соседу».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
12		Игра «Подвижная цель».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
13	Игры с прыжками и	Игра «Прыгающие воробушки».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
15		Игра «Зеркало».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
16		Игра «Выше	1	<i>Физкульт. Ура</i>	1,2,6,7,8

		ножки отземли».		https://www.fizkultura.ru/mobile_game	
17		Игра «Альпинисты».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
18	Игры малой подвижности	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Игра «Копна – тропинка –кочки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
20		Игра «Построение в шеренгу».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
22	Зимние забавы	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
23		Игра «Мяч из круга».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Беговая эстафеты.	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
27		Эстафета с предметами	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29	Русские народные игры	Игра "Чехарда".	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
30		Игра «Золотые ворота»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
31		Игра «Чижик»	1	,2	1,2,6,7,8
32		Игра «Золотые ворота»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Игра "Чехарда".	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

2 класс

№ П/П	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Игры на скорость	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Игра «Совушка».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
3		Игра «День и ночь».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Игра «Вызов номеров»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
5		Игра «Два мороза».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
6		Игра «Воробушки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Игра «Салки на одной ноге	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
8		Игра «Кто выше»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Игра «Пингвины с мячом».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
10		Игра «Поймай лягушку».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Игра «Свечи».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
12		Игра «Передал – садись».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
13	Игры с прыжками	Игра «Охотники и утки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Игра «Рак пятится назад».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
15		Игра «Кто самый меткий».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
16		Игра «Не упусти мяч»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

				ura.ru/mobile_game	
17		Игра «Карлики и великаны».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
18	Игры малой подвижности	Игра «Кошка и мышка».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Игра «Чемпионы скакалки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
20		Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новом месте».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Игра «Лепим сказочных героев».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
22	Зимние забавы	Игра «Лепим снежную бабу».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
23		Игра «Санные поезда».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
24		Игра «Езда на перекладных»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
27		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29	Русские народные игры	Эстафеты «Стрекозы», «Новое место».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
30		Игра «Чехорда»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
31		Игра «Бегунок»	1		1,2,6,7,8
32		Игра «Верёвочка»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Игра «Котел»	1		1,2,6,7,8
34		Игра "Дедушка - сапожник".		Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	

3 класс

№ П/П	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Игры на скорость	ТБ. Игра «Челнок».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Игра «Змейка».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
3		Игра «Филин и пташки»	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Игра «Круговые пятнашки»	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
5		Игра «Много троих, хватит двоих»	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
6		Игра «Свечи ставить»	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Игра «Мячик кверху».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
8		Игра «Летучий мяч».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Игра «Защищай город».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
10		Игра «Попади в цель».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Игра «Дедушка – рожок».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
12		Игра «Воробушки и кот».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
13	Игры с прыжками	Игра «Переселение лягушек».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Игра «Борьба за прыжки».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
15		Игра «Кто первый?».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
16		Игра «Перемена мест».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

				ura.ru/mobile_game	
17		Игра «Запрещенное движение»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
18	Игры малой подвижности	Игра «Море волнуется».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Игра «Колечко».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
20		Игра «Краски».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Игра «Перемена мест»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
22	Зимние забавы	Игра «Строим крепость».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
23		Игра «Меткий стрелок».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
24		Игра «Лепим снеговика».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Эстафеты «Передал – садись»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Игра «Скакалка под ногами».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
27		Эстафета «Вызов номеров».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29	Русские народные игры	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
30		Эстафета «Кати мячик»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
31		Игра «Гуси - лебеди»	1		1,2,6,7,8
32		Игра "Горелки".	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Игра «Мотальщицы»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
34		Игра "Мишени".		Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	

4 класс

№ П/П	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Игры на скорость	ТБ. Игра «Мешочек».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Игра «Бег командами»	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
3		Игра «Городок».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Игра «Ловкие ребята».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
5		Игра «Пятнашки в кругу».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
6		Игра «Мяч среднему».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Игра «Мяч в центре».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
8		Игра «Мяч – соседу».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Игра «Отгадай, кто бросил».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
10		Игра «Мяч в центре».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Игра «Зайцы в огороде».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
12		Игра «Туда- обратно».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
13	Игры с прыжками	Игра «белые медведи».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Игра «Карусели».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
15		Игра «Ловушка».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
16		Игра «Что изменилось?».	1	<i>Физкульт. Ура</i> https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

17		Игра «Кто дальше бросит?».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
18	Игры малой подвижности	Игра «Точный телеграф».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Игра «Наблюдатели».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
20		Игра «Ориентирование без карты».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Игра «Пустое место».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
22	Зимние забавы	Игра «Снежком по мячу».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
23		Игра «Кто дальше»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
24		Игра «Быстрый лыжник».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
25	Эстафеты	«Кто первый?», эстафетапарами.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии» .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
27		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Эстафета с прыжками, бегом вокруг гимнастической скамейки	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29	Русские народные игры	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
30		Игра «Салки с домом»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
31		Игра "Салки".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
32		Игра "Мало - много".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Игра«Веребочка под ногами».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
34		Игра «Снайпер»		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

Материально-техническое обеспечение

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Журнал «Физическая культура в школе»	Д
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Учебно-практическое оборудование	
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская, обруч детский	К
Кегли	К
Аптечка	Д

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Подвижные игры, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Подвижные игры 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4116e4>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102
Владелец Саулова Людмила Николаевна
Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025