

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Белогостицкая средняя общеобразовательная школа**

Согласовано

заместитель директора по УВР

Манашкина С.Б

Утверждаю

Директор МОБелогостицкая СОШ



Приказ от 01.09.2023 № 191

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 1 класса**

2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФОП НОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется с учетом рабочей программы воспитания.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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).

Содержание программы

Игры с бегом (10 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 (10 часов)

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 (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх 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 (10 часов)

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 (8 часов)

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 (10 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 (10 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".

Тематическое планирование

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
-------	--------------	--------------	--	---------

1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	2	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; обучать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVijStpwj6VcD5YHMaNwvSmHNaUg
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	2		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	2		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	2		
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	2		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVriNALkm44OmyO9w

6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	2	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	2		
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2		
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2		
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2		
11	Правила безопасного поведения при играх с мячом.	2		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	2		
13	Развитие глазомера и чувства расстояния.	2		

	Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»		
1 4	Укрепление основных мышечных групп; мышцы рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	2	
1 5	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	2	
1 6	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	2	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w
1 7	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	
1 8	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	2	
1 9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	2	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные
2 0	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	2	

	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя	
2 1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	2		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w
2 2	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	2		
2 3	Игра «Санные поезда».	2		
2 4	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	2		
2 5	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	2		
2 6	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2		
2 7	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2		
2 8	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2		
9	Эстафеты «Стрекозы»,	2	Реализовывать	http://www.google

	«На новое место».		воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	2		
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2		
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	2		
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2		
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	2		
Итого		68		

