

Департамент образования администрации Нижнеилимского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная средняя школа им. М. К. Янгеля п. Березняки»

Утверждена
Директором МОУ
«Общеобразовательная средняя
школа им.М.К.Янгеля
п.Березняки» Рогачёвой Е.В
Приказ № 151 от « 31 » августа 2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся 1,2 классов**

2023- 2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

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 "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Комплекс упражнений в круге. 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".

Игра 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 «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования 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 – основа игровой культуры. Роль и место игр в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Разучивание народных игр. 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. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

2 класс

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 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".
- Разучивание народных игр.

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 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 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 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Первостепенным результатом реализации курса 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.				
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		1		
Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).				
2.1	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.4	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		4		
Раздел 3. Игры с мячом.				
3.1	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница"	1	беседа, оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.3	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись"	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		
Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)				

4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушине бои". Игра "Кенгуру".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.5	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Вышенок от земли».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		

Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)

5.1	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».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
5.2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
5.3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		3		

Раздел 6. Народные игры.

6.1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан – ба».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
6.2	Народных игр. Игра «Калин – бан – ба».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.3	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.4	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.5	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
6.6	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		6		

Раздел 7. Зимние забавы.

7.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------	---------------------------------------------------------

7.2	Игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.3	Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.4	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.5	Игра «Черепашки». Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		5		
Раздел 8. Эстафеты.				
8.1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	соревнование, беседа	https://resh.edu.ru/
8.2	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.3	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.4	Беговые эстафеты. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу:		4		
ИТОГО:		33		

2 класс

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

18		Игра «Кошка и мышка».	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19	4 часа	Игра «Чемпионы скакалки».	1	
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурнаямаршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	Зимние забавы 4 часа	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Физкульт.Ура
22		Игра «Лепим снежную бабу».	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23		Игра «Санные поезда».	1	
24		Игра «Езда на перекладных»	1	
25	Эстафеты 5 часов	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Физкульт.Ура
26		Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
28		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
29		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	Русские народные игры 5 часов	Игра «Чехорда»	1	Физкульт.Ура
31		Игра «Бегунок»	1	
32		Игра «Веревочка	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33		Игра «Котёл»	1	
34		Игра « Дедушка – сапожник»	1	