

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Хандальская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

 М.А. Тюлькова

№88/1 от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР

 М.А. Тюлькова

№88/1 от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Хандальской СОШ

 Н.В. Печко

№88/1 от «30» 08.2023 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для начального общего образования
2023-2024 учебный год

Автор – составитель: Полозов Максим Михайлович
Учитель физической культуры

с.Хандальск
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Подвижные игры» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, закона об образовании в РФ № 273 – ФЗ, письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; письма Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.15 № 08 – 1786; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18.08.2017г. № 09-1672; основной образовательной программы НОО МБОУ СОШ №7 и положения о рабочей программе. Программа кружка «Подвижные игры» тесно связана с учебным курсом «Физическая культура» В.И. Ляха, имеющего спортивно – оздоровительную направленность.

Общая характеристика программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель изучения программы:

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

Задачи изучения программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству других народностей
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 33-34 занятий: 1 час в неделю, 34 занятий за учебный год с первого по четвертый класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- 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.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

- 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.

Данный курс реализуется через проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года, викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера; оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ). Вид деятельности: игровая.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Здоровье в порядке-спасибо зарядке
- 3.Личная гигиена
- 4.Профилактика травматизма
- 5.Нарушение осанки
- 6.Старинные подвижные игры
7. «Мяч по кругу»
8. «Поймай рыбку»
9. «Цепи кованы»
10. «Змейка на асфальте»
11. «Бег с шариком»
12. «Нас не слышно и не видно»
13. «Третий лишний»
14. «Ворота»
15. «Чужая палочка»
- 16) «Белки, шишки и орехи»
- 17) «След в след»
- 18) Эстафета
- 19) «Мишень».
- 20)«С кочки на кочку»
- 21) «Без пары»
- 22)«Верёвочка»
- 23)«Плетень»
- 24) «Кто больше».
- 25)«Успевай, не зевай»
- 26) «День и ночь»
- 27)«День и ночь»
- 28)«Наперегонки парами»
- 29) «Наперегонки парами»
- 30) «Ловушки перебежки»
- 31) «Ловушки перебежки»
- 32) «Вызов номеров»
- 33) «Вызов номеров»

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	№ в теме	Тема раздела (урока)	Характеристика деятельности учащихся	Дата		Примечание
				план	факт	
Здоровый образ жизни(1ч)						
1	1	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Описывают как правильно нужно вести себя на уроке	06.09		
Здоровье в порядке – спасибо зарядке(1ч)						
2	1	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	Осваивают технику выполнения упражнений	13.09		
Личная гигиена(1ч)						
3	1	Правила личной гигиены.	Усваивают правила личной гигиены	20.09		
Профилактика травматизма(4ч)						
4	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	Усваивают технику упражнений	27.09		
5	2	Комплекс ОРУ в движении.	Демонстрируют виды ходьбы	04.10		
6	3	Комплекс ОРУ с предметами.	Усваивают технику упражнений	11.10		
7	4	Совершенствование координации движений.	Демонстрируют координационные способности	18.10		
Профилактика нарушений осанки(2ч)						
8	1	Перекаты мяча.	Усваивают технику упражнений	25.10		
9	2	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	Применяют упражнения с мячом для формирования координации	08.11		
Старинные подвижные игры(24ч)						
10	1	Разучивание	Применяют	15.11		

		старинных подвижных игр. Игра «Мяч по кругу»	умения владения мячом			
11	2	Игра «Поймай рыбку»	Демонстрируют умения выполнения упражнений в беге	22.11		
12	3	Игра «Цепи кованы»	Усваивают правила игры	29.11		
13	4	Игра «Змейка на асфальте»	Демонстрируют применение освоенных двигательных умений	06.12		
14	5	Игра «Бег с шариком»	Усваивают правила игры	13.12		
15	6	Игра «Нас не слышно и не видно»	Усваивают правила игры	20.12		
16	7	Игра «Третий лишний»	Усваивают правила игры	27.12		
17	8	Игра «Ворота»	Усваивают правила игры	10.01		
18	9	Игра «Чужая палочка»	Усваивают правила игры	17.01		
19	10	Игра «Белки, шишки и орехи»	Усваивают правила игры	24.01		
20	11	Игра «След в след»	Усваивают правила игры	31.01		
21	12	Игра «Эстафета»	Усваивают правила игры	07.02		
22	13	Игра «Мишень».	Усваивают правила игры	21.02		
23	14	Игра «С кочки на кочку»	Усваивают правила игры	28.02		
24	15	Игра «Без пары»	Усваивают правила игры	06.02		
25	16	Игра «Веревочка»	Усваивают правила игры	13.03		

26	17	. Игра «Плетень»	Усваивают правила игры	20.03		
27	18	Игра «Кто больше»	Усваивают правила игры	03.04		
28	19	Игра «Успевай, не зевай»	Усваивают правила игры	10.04		
29	20	Игра «День и ночь»	Усваивают правила игры	17.04		
30	21	Игра «наперегонки парами»	Усваивают правила игры	24.04		
31	22	Игра «ловушки-перебежки»	Усваивают правила игры	08.05		
32	23	Игра «вызов номеров»	Усваивают правила игры	15.05		
33	24	Итоговое занятие . Игра «Вызов номеров»	Усваивают правила игры	22.05		

Содержание курса внеурочной деятельности

2 год обучения

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Здоровье в порядке-спасибо зарядке
- 3.Личная гигиена
- 4.Профилактика травматизма
- 5.Нарушение осанки
- 6.Старинные подвижные игры
7. «Двенадцать палочек»
8. «Катание яиц»
9. «Чижик»
10. «Пустое место»
11. «городки»
12. «Пятнашки»
13. «Волки и овцы»
14. «Намотай ленту»
15. «Лапта»
- 16) «Без соли соль»
- 17) «Чет-нечет»
- 18) « Серый волк»вки
- 19) «Ловись, рыбка, большая и маленькая».
- 20)«Платок»
- 21) «Кто боится колдуна?»
- 22)«Догонялки на санках»
- 23)«Лучники»
- 24) «Волк».
- 25)«Камнепад»
- 26) «Шаровки»
- 27)«Шаровки»
- 28)«Горелки»
- 29) «Горелки»
- 30) «Штандер»
- 31) «Рыбки»
- 32) «Бабки»
- 33) «Кзаки-разбойники»
- 34) Эстафета

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	№ в теме	Тема раздела (урока)	Характеристика деятельности учащихся	Дата		Примечание
				план	факт	
Здоровый образ жизни(1ч)						
1	1	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Описывают как правильно нужно вести себя на уроке	06.09		
Здоровье в порядке – спасибо зарядке((1ч)						
2	1	Комплекс ОРУ на месте.	Осваивают технику выполнения упражнений	13.09		
Личная гигиена(1ч)						
3	1	Правила личной гигиены.	Усваивают правила личной гигиены	20.09		
Профилактика травматизма(3ч)						
4	1	. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	Усваивают технику упражнений	27.09		
5	2	Комплекс ОРУ в движении.	Демонстрируют виды ходьбы	04.10		
6	3	Комплекс ОРУ с предметами.	Усваивают технику упражнений	11.10		
Профилактика нарушения осанки(2ч)						
7	1	Совершенствование координации движений.	Усваивают технику упражнений	18.10		
8	2	Перекаты мяча.	Применяют упражнения с мячом для формирования координации	25.10		
Старинные подвижные игры. Культура и этикет(26ч)						
9	1	Разучивание старинных подвижных игр. Игра «Двенадцать палочек»	Усваивают правила игры	08.11		
10	2	Игра «Катание яиц»	Усваивают правила игры	15.11		
11	3	Игра «Чижик»	Усваивают правила игры	22.11		

12	4	Игра «Пустое место»	Усваивают правила игры	29.11		
13	5	Игра «Городки»	Усваивают правила игры	06.12		
14	6	Игра «Пятнашки»	Усваивают правила игры	13.12		
15	7	Игра «Волки и овцы»	Усваивают правила игры	20.12		
16	8	Игра «Намотай ленту»	Усваивают правила игры	27.12		
17	9	Игра «Лапта»	Усваивают правила игры	10.01		
18	10	Игра «Без соли соль»	Усваивают правила игры	17.01		
19	11	Игра «Чет-нечет»	Усваивают правила игры	24.01		
20	12	Игра «Серый волк»	Усваивают правила игры	31.01		
21	13	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	Усваивают правила игры	07.02		
22	14	Игра «Платок».	Усваивают правила игры	14.02		
23	15	Игра «Кто боится колдуна?»	Усваивают правила игры	21.02		
24	16	Игра «Догонялки на санках»	Усваивают правила игры	28.02		
25	17	Игра «Лучники»	Усваивают правила игры	06.03		
26	18	Игра «Волк»	Усваивают правила игры	13.03		
27	19	Игра «Камнепад»	Усваивают правила игры	20.03		
28	20	Игра «Шаровки»	Усваивают правила игры	03.04		
29	21	Игра «Горелки»	Усваивают правила игры	10.04		
30	22	Игра «Штандер»	Усваивают правила игры	17.04		
31	23	Игра «Рыбки»	Усваивают правила игры	24.04		
32	24	Игра «Рыбки»	Усваивают правила игры	08.05		
33	25	Игра «Бабки»	Усваивают правила игры	15.05		
34	26	Итоговое занятие .Эстафета. Разучивание старинных подвижных	Усваивают правила игры	22.05		

		игр. Игра «Казачи- Разбойники»				
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--

Содержание курса внеурочной деятельности

3 год обучения

- 1) Здоровый образ жизни.
- 2) Здоровье в порядке – спасибо зарядке
- 3) Личная гигиена
- 4) Профилактика травматизма.
- 5) Нарушение осанки.
- 6) Русские народные игры и забавы
- 7) «Щука»
- 8) «Водяной».
- 9) «Третий лишний»
- 10) «На золотом крыльце сидели...».
- 11) «Кандалы»
- 12) «Ворота»
- 13) «Слон».
- 14) «Козёл»
- 15) «Прыгуны»
- 16) «Птички и клетка»
- 17) «Лошади»
- 18) «Северный и южный ветер»
- 19) «Лягушки и цапля».
- 20) «Бой петухов»
- 21) «Волк во рву»
- 22) «Караси и щука»
- 23) «Заяц без логова»
- 24) «Подвижная цель».
- 25) «Жар-птица»
- 26) «Перетягивание вoза»
- 27) «Река и ров»
- 28) «Лиса в курятнике»
- 29) «Горячая картошка»
- 30) «Али-Баба»
- 31) «Бредень»
- 32) «Два мороза»
- 33) «Заколдованный замок»
- 34) «Караси и щука»

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ в теме	Тема раздела (урока)	Характеристика деятельности учащихся	Дата		Примечание
				план	факт	
Здоровый образ жизни(1ч)						
1	1	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Усваивают значимость подвижных игр для здоровья человека.	06.09		
Здоровье в порядке-спасибо зарядке(1ч)						
2	1	.Комплекс ОРУ на месте.	Осваивают технику выполнения упражнений	13.09		
Личная гигиена(1ч)						
3	1	Правила личной гигиены.	Усваивают правила личной гигиены	20.09		
Профилактика травматизма.(3ч)						
4	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	Усваивают технику упражнений	27.09		
5	2	Комплекс ОРУ в движении.	Демонстрируют виды ходьбы	04.10		
6	3	Комплекс ОРУ с предметами.	Усваивают технику упражнений	11.10		
Профилактика нарушения осанки(1ч)						
7	1	Перекаты мяча.	Применяют упражнения с мячом для формирования координации	18.10		
Русские народные игры и забавы(27ч)						
8	1	Игра «Щука»	Усваивают правила игры	25.10		
9	2	Игра «Водяной»	Усваивают правила игры	08.11		
10	3	Игра «Третий лишний»	Усваивают правила игры	15.11		
11	4	Игра «На золотом крыльце сидели...»	Усваивают правила игры	22.11		
12	5	Игра «Кандалы»	Усваивают правила игры	29.11		
13	6	Игра «Ворота»	Усваивают правила игры	06.12		
14	7	Игра «Слон»	Усваивают правила игры	13.12		

15	8	Игра «Козёл»	Усваивают правила игры	20.12		
16	9	Игра «Прыгуны»	Усваивают правила игры	27.12		
17	10	Игра «Птички и клетка»	Усваивают правила игры	10.01		
18	11	Игра «Лошади»	Усваивают правила игры	17.01		
19	12	Игра «Северный и Южный ветер»	Усваивают правила игры	24.01		
20	13	Игра «Лягушки и цапля»	Усваивают правила игры	31.01		
21	14	Игра «Бой петухов»	Усваивают правила игры	07.02		
22	15	Игра «Волк во рву»	Усваивают правила игры	14.02		
23	16	Игра «Караси и щука»	Усваивают правила игры	21.02		
24	17	Игра «Заяц без логова»	Усваивают правила игры	28.02		
25	18	Игра «Подвижная цель»	Усваивают правила игры	06.03		
26	19	Игра «Перетягивание воза»	Усваивают правила игры	13.03		
27	20	Игра «Река и ров»	Усваивают правила игры	20.03		
28	21	Игра «Лиса в курятнике»	Усваивают правила игры	03.04		
29	22	Игра «Горячая картошка»	Усваивают правила игры	10.04		
30	23	Игра «Али-Баба	Усваивают правила игры	17.04		
31	24	Игра «Бредень»	Усваивают правила игры	24.04		
32	25	Игра «Бредень»	Усваивают правила игры	08.05		
33	26	Игра «Два мороза»	Усваивают правила игры	15.05		
34	27	Итоговое занятие Разучивание Русской народной игры. Игра «Заколдованный замок»	Усваивают правила игры	22.05		

Содержание курса внеурочной деятельности

4 год обучения

- 1) Здоровый образ жизни.
- 2) Здоровье в порядке – спасибо зарядке
- 3) Личная гигиена
- 4) Профилактика травматизма.
- 5) Нарушение осанки.
- 6) Современные подвижные игры.
- 7) «Мяч по кругу»
- 8) «Поймай рыбку».
- 9) «Цепи кованы»
- 10) «Змейка на асфальте».
- 11) «Бег с шариком»
- 12) «Нас не слышно и не видно»
- 13) «Третий лишний».
- 14) «Ворота»
- 15) «Чужая палочка»
- 16) «Белки, шишки и орехи»
- 17) «След в след»
- 18) Эстафета «Мишень»
- 19) «С кочки на кочку».
- 20) «Без пары»
- 21) «Веревочка»
- 22) «Плетень»
- 23) «Кто больше»
- 24) «Успевай, не зевай».
- 25) «День и ночь»
- 26) «Наперегонки парами»
- 27) «Ловушки-перебежки»
- 28) «Вызов номеров»
- 29) «Камнепад»
- 30) «Чижик»
- 31) «Пустое место»
- 32) «Кто боится колдуна?»
- 33) «Горелки»
- 34) «Штандер».

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	06.09	
2	Игра «Фигуры».	13.09	
3	Игра «Медведи и пчёлы».	20.09	
4	Игра «Второй лишний».	27.09	
5	Игра «Волки, зайцы, лисы».	04.10	
6	Игра «Третий лишний».	11.10	
7	История возникновения игр с мячом.	18.10	
8	Игра «Мяч по полу».	25.10	
9	Игра «Метко в цель».	08.11	
10	Игра «Гонка мячей».	15.11	
11	Игра «Подвижная цель».	22.11	
12	Последовательность обучения прыжкам.	29.11	
13	Игра «Прыгающие воробушки».	06.12	
14	Игра «Лягушата и цапля».	13.12	
15	Игра «Зеркало».	20.12	
16	Игра «Выше ножки от земли».	27.12	
17	Упражнения для формирования осанки.	10.01	
18	Игра «Альпинисты».	17.01	
19	Игра «Разведчики».	24.01	
20	Игра «Летает – не летает».	31.01	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	07.02	
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	14.02	
23	Игра «Скатывание шаров».	21.02	
24	Игра «Мяч из круга».	28.02	

25	Игра «Черепахи».	06.03	
26	Беговая эстафеты.	13.03	
27	Эстафета с предметами	20.03	
28	Эстафеты на равновесие	03.04	
29	Народные игры	10.04	
30	Игра «Калин – бан -ба»	17.04	
31	Игра «Чижик»	24.04	
32	Игра «Золотые ворота»	08.05	
33	Игра "Чехарда".	15.05	
34	Итоговое занятие. Игра «Чужая палочка»	22.05	

Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение программы:

- 1) мячи
- 2) скакалки
- 3) обручи
- 4) гимнастические палки
- 5) кегли
- 6) ракетки
- 7) канат
- 8) гимнастические скамейки
- 9) стенки
- 10) маты
- 11) набивные мячи

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