

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Петра
Владимировича Лапшова с. Мусорка муниципального района Ставропольский
Самарской области**

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

ГБОУ СОШ с. Мусорка

_____/Новичкова Г.И./

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ с. Мусорка

_____/Новичкова Г.И./

Приказ №69-од от «28» августа 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование **Подвижные игры**

Направление **спортивно-оздоровительное**

Формы организации **кружок**

Класс **1**

Количество часов по учебному плану **всего 66 часов в год, в неделю 2 часа**

Рабочую программу по внеурочной деятельности составила учитель начальных классов

Верина Светлана Алексеевна

с. Мусорка, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Актуальность программы обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Внеурочная деятельность «Подвижные игры» не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные игры помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Личностные:

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Тема 1. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!» (1 ч). Знакомство с программой работы и правилами поведения на занятиях, правилами безопасного использования спортивного инвентаря. Разучивание игры «Класс, смирно!».

Тема 2. Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение» (1 ч). Разучивание с обучающимися игры «Запрещенное движение».

Тема 3. Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди» (2 ч). Обучающиеся знакомятся с новыми видами игр с бегом: «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди» и закрепляют на следующем занятии.

Тема 4. Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» (2 ч). Разучивание и закрепление игр с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».

Тема 5. Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» (2 ч). Разучивание игр с элементами ОРУ «Перемена мест», «День и ночь!».

Тема 6. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» - повтор. «Прыжки по полоскам» (2 ч). Закрепление игры «Попрыгунчики-воробушки» и разучивание новой игры с прыжками «Прыжки по полоскам».

Тема 7. Игры с бегом: «Два мороза». Национальная игра «В раю оленьих троп». (2 ч). Разучивание с обучающимися игры с бегом «Два мороза». Знакомство и разучивание национальной игры с бегом «В раю оленьих троп».

Тема 8. Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» (2 ч). Разучивание с обучающимися игр с мячом «Перемени мяч», «Ловушки с мячом».

Тема 9. Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай - убегай» - (2 ч). Разучивание с обучающимися игр с обручами «Упасть не давай», «Пролезай - убегай».

Тема 10. Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель» (2 ч). Знакомство с новыми играми «Кто дальше бросит», «Метко в цель» с использованием мяча, разучивание.

Тема 11. Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!». Национальная игра «В раю оленьих троп» (2 ч). Знакомство с новыми играми с бегом «Салки», «К своим флажкам!», разучивание. Закрепление национальной игры «В раю оленьих троп».

Тема 12. Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы» (2 ч). Разучивание с обучающимися игр «Защитники крепости», «Нападение акулы» с использованием снежков на свежем воздухе.

Тема 13. Игра «Быстрые упряжки» (1 ч). Разучивание игры с использованием санок «Быстрые упряжки» на свежем воздухе.

Тема 14. Игры на санках. «На санки», «Гонки санок» (2 ч). Разучивание с обучающимися игр с санками «На санки», «Гонки санок» на свежем воздухе.

Тема 15. Игры на санках. «Трамвай», «Пройди и не задень» (2 ч). Разучивание и закрепление с обучающимися игр с санками «Трамвай», «Пройди и не задень» на свежем воздухе.

Тема 16. Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» (2 ч). Разучивание и закрепление с обучающимися игр у гимнастической стенки «Альпинисты», «Невидимки».

Тема 17. Эстафета с лазаньем и перелезанием (1 ч). Проведение эстафеты с лазаньем и перелезанием через препятствия.

Тема 18. Игры у гимнастической стенки - повтор (2 ч). Закрепление с обучающимися игр у гимнастической стенки «Альпинисты», «Невидимки».

Тема 19. Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Быстрый олень»: прыжки через нарты. Разучивание (2 ч). Обучение играм с прыжками «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Быстрый олень» с использованием нарт (макет нарт).

Тема 20. Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» (2 ч). Разучивание игр с лентой (верёвкой) «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».

Тема 21. Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек», «Быстрый олень». Прыжки через нарты. (2 ч). Разучивание игр с элементами прыжков в длину «Через ручеек», «Быстрый олень». Прыжки через нарты.

Тема 22. Игры у гимнастической стенки - по выбору детей. Игры «Карусель», «Замри» (2 ч). Закрепление игр у гимнастической стенки. Разучивание игр «Карусель», «Замри» с использованием верёвки и карточек-схем.

Тема 23. Игры с бегом «К своим флажкам», «Пятнашки» (2 ч). Разучивание игр с бегом «К своим флажкам», «Пятнашки».

Тема 24. Игры с бегом: «Два мороза», «Гуси-лебеди» (2 ч). Закрепление разученных игр с бегом «Два мороза», «Гуси-лебеди».

Тема 25. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» (2 ч). Разучивание игр с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать».

Тема 26. Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему» (2 ч).
Разучивание подвижных игр с мячом «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему».

Тема 27. Игры с мячом: «У кого меньше мячей?», «Мяч в корзину» (2 ч). Разучивание
новых подвижных игр с мячом «У кого меньше мячей?», «Мяч в корзину».

Тема 28. Игры-эстафеты с бегом и мячом (2 ч). Проведение игр-эстафет с элементами бега
и применением мяча.

Тема 29. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» - повтор. «Прыжки по
полоскам» - повтор (2 ч). Закрепление подвижных игр с прыжками «Попрыгунчики-
воробушки», «Прыжки по полоскам».

Тема 30. Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - повтор (2 ч). Закрепление
подвижных игр с элементами бега «К своим флажкам», «Пятнашки».

Тема 31. Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай - убегай» - повтор (2 ч).
Закрепление разученных игр с применением обруча «Упасть не давай», «Пролезай -
убегай».

Тема 32. Игра-соревнование «Веселые старты» (1 ч). Проведение игры-соревнования
«Веселые старты» с применением различных элементов (бег, прыжки и др.) и спортивного
инвентаря.

Тема 33. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей
поймать» - повтор (2 ч). Закрепление разученных игр с применением мяча «Обведи меня»,
«Успей поймать» (с элементами футбола и пионербола).

Тема 34. Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» - повтор (2 ч). Закрепление
разученной игры с элементом прыжков в длину «Через ручеек».

Тема 35. Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест». Повторение (2 ч).
Закрепление разученных игр с элементами ОРУ «Совушка», «Перемена мест».

Тема 36. «День и ночь!» (1 ч). Закрепление разученной игры с элементами ОРУ «День и
ночь!».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	1
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	1
3-4	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси-лебеди»	2
5-6	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» -	2

	разучивание	
9-10	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам» - разучивание	2
11-12	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп» - разучивание	2
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» - разучивание	2
15-16	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - разучивание	2
17-18	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	2
19-20	Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!». Национальная игра «В раю оленьих троп»	2
21-22	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы»	2
23	Игра «Быстрые упряжки»	1
24-25	Игры на санках. «На санки», «Гонки санок»	2
26-27	Игры на санках «Трамвай», «Пройди и не задень»	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2
33-34	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Быстрый олень». Прыжки через нарты - разучивание	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» «Быстрый олень». Прыжки через нарты.	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. Игры: «Карусель», «Замри»	2
41-42	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - разучивание	2
43-44	Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди»	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - разучивание	2
47-48	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему»	2
49-50	Игры с мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» - повтор. «Прыжки по полоскам» - повтор.	2
55-56	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - повтор	2
57-58	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - повтор	2
59	Игра-соревнование «Веселые старты»	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - повтор	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» - повтор	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест» - повторение,	2
66	Игры с элементами ОРУ: «День и ночь!»	1