

**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