

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**Департамента образования Администрации г. Ханты-Мансийска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Сирина Н.И.»**

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.»  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
Протокол №1 от «31» августа 2023г.  
Председатель МС



Васильева Л.И.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ  
№6 им. Сирина Н.И.»  
Приказ №323-ОД от «31» августа 2023 г  
С.О. Москвина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По курсу внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**

Уровень образования (класс):  
начальное общее образование (1 класс)

**Ханты-Мансийск, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и назначение программы

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. В соответствии с приказом департамента образования и молодежной политики ХМАО- Югры от 30 июня 2017г. №1066/196 "Об утверждении Концепции развития физкультурного образования в ХМАО-Югре с учетом создания условий непрерывного физического образования (от дошкольного до профессионального) и разработки личностно-ориентированных разноуровневых программ обучения, расширения вариативности форм и технологий обучения по предмету "Подвижные игры".

#### **Целью является:**

- равномерное физического развития детей, формирование основ здорового образа жизни и их интеллектуальное развитие посредством занятий подвижными играми и физической культурой.
- создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе, социального опыта, развитие двигательных способностей и творческого потенциала создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время;
- обучение обучающихся правилам подвижных игр.
- формирование умения играть в каждой подвижной игре.
- воспитание уважительного отношения в игре к противнику.

#### **Задачи:**

Общие:

- гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по подвижным играм;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям подвижных игр в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально – спортивным подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

#### **Образовательные:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития подвижных игр;
- освоение базовых основ подвижных игр, особенностей их взаимодействия с использованием интеллектуально – спортивных

подвижных игр;

- овладение приемами в футболе;
- освоение принципов игры в группах;
- обучение новым двигательным действиям для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приемам и методам подвижных игр с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

#### **Оздоровительные:**

- формирование представлений об физической культуре вообще и о подвижных играх в целом в частности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных, эмоциональных и двигательных проявлений;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей культуры движений, обогащение их двигательного опыта – спортивными подвижными играми.

#### **Воспитательные:**

- приобщение к самостоятельным занятиям и физическими упражнениям, играм, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **«Подвижные игры»**

#### **1 класс (33 часа)**

##### **Теоритические основы и правила подвижных игр (30ч)**

##### **Игры с бегом. (6ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Морская фигура». Игра «Футболинг».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору», «Машинки едут».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

##### **Игры с мячом. (6 часов)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками. (4 часа)**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».

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. (5 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы. (3 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи».

### **Эстафеты. (3 часа)**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры. (4 часа)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

### **Практико-соревновательная деятельность (3ч)**

Соревнования.

Веселые старты.

Эстафеты.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Подвижные игры»**

### **Метапредметные универсальные учебные действия:**

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.
- передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;
- сплачивать коллектив младших школьников;
- согласовывать свои действия с другими детьми;
- создавать благоприятный психологический климат.
- регулятивными универсальными учебными действиями:
- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

### **Предметные универсальные учебные действия:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

### **Обучающийся научится:**

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

### Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- разработать (придумать) свои подвижные игры
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока
1.	Игры с бегом	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Морская фигура». Игра «Футбоулинг».
2.	Игры с бегом	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору», «Машинки едут».
3.	Игры с бегом	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
4.	Игры с бегом	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
5.	Игры с бегом	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигурь». Игра «Волки, зайцы, лисы».
6.	Игры с бегом	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигурь». Игра «Волки, зайцы, лисы».
7.	Игры с мячом	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
8.	Игры с мячом	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
9.	Игры с мячом	Игра «Гонка мячей». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».
10.	Игры с мячом	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».
11.	Игры с мячом	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

12.	Игры с мячом	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Подвижная цель» Правила хода и взятия пешкой
13.	Игры с прыжками	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
14.	Игры с прыжками	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
15.	Игры с прыжками	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
16.	Игры с прыжками	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
17.	Игры малой подвижности	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
18.	Игры малой подвижности	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
19.	Игры малой подвижности	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
20.	Игры малой подвижности	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
21.	Зимние забавы	Игра «Скатывание шаров».
22.	Зимние забавы	Игра «Гонки снежных комов».
23.	Зимние забавы	Игра «Клуб ледяных инженеров».
24.	Эстафеты	Беговая эстафеты.
25.	Эстафеты	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
26.	Эстафеты	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия
27.	Народные игры	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
28.	Народные игры	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
29.	Народные игры	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
30.	Народные игры	Игра «Чижик» Игра «Золотые ворота» Игра "Чехарда".

31.	Соревнования	Веселые старты
32.	Соревнования	Эстафеты с предметами
33.	Соревнования	Соревнование на скорость с применением мячей.