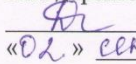


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
А. А. Подгорних  
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.



«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
 Т.Ю. Дружининская  
«02» сентября 2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
1 класс**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

Разработчик: Негодяева А.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы  
2024 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Подвижные игры"

Программа «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы по физической

культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

**Цель:**

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

1. способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
2. содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
3. прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

**МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Курс «Подвижные игры» изучается в начальной школе в соответствии с учебным планом МБОУ «Чушевицкая средняя школа» на 2024 – 2025 учебный год, количество часов на год по программе – 33, количество в неделю – 1.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному

отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка

разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

- бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

- прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

- броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

- метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

- упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

- упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

- подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

- эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.; спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению

двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических

качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование тем программы</b>                              | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--|---------------------|
| 1            | Сюжетные игры  | 10                  |
| 2            | Бессюжетные игры   | 10                  |
| 3            | Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. | 9                   |
| 4            | Теоретические занятия «Что мы знаем об играх?»                 | 1 ч                 |
| 5            | Практические занятия   | 3                   |
|              | Всего  | 33                  |

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                 | <b>Дата</b> |
|--------------|---|-------------|
| 1            | Техника безопасности при проведении подвижных игр | 1 ч.        |
| 2            | Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»         | 1 ч.        |
| 3            | Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»                         | 1 ч.        |
| 4            | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка  | 1 ч.        |
| 5            | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»      | 1 ч.        |



|    |   |      |
|----|---|------|
| 6  | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»  | 1 ч. |
| 7  | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»  | 1 ч. |
| 8  | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».  | 1 ч. |
| 9  | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».                 | 1 ч. |
| 10 | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».                         | 1 ч. |
| 11 | Бег. ОРУ. Веселые старты  | 1 ч. |
| 12 | Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.                 | 1 ч. |
| 13 | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».                 | 1 ч. |
| 14 | Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.     | 1 ч. |
| 15 | Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. | 1 ч. |
| 16 | Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.                  | 1 ч. |
| 17 | Бег. ОРУ. Эстафеты.   | 1 ч. |
| 18 | Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».  | 1 ч. |
| 19 | Бег. ОРУ. Игра «Жуки».  | 1 ч. |
| 20 | Бег. ОРУ. Веселые старты  | 1 ч. |
| 21 | Игра «Найди себе пару»  | 1 ч. |
| 22 | Бег ОРУ. Игра «Перестрелка».  | 1 ч. |
| 23 | Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».  | 1 ч. |
| 24 | Эстафеты.   | 1 ч. |
| 25 | Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».  | 1 ч. |
| 26 | Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».   | 1 ч. |
| 27 | Футбол, пионербол   | 1 ч. |
| 28 | Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.          | 1 ч. |
| 29 | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол». Самостоятельные игры: повторение понравившихся             | 1 ч. |
| 30 | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.   | 1 ч. |
| 31 | Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».   | 1 ч. |

|    |   |      |
|----|---|------|
| 32 | Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. | 1 ч. |
| 33 | Веселые старты                                      | 1 ч. |

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- В. И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2019г.
- «Физическая культура» № 3 – 2013г, научно-методический журнал.
- Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
- В. Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
- Д. З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. – Санкт – Петербург 2006г.
- А. П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
- М. Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Детский портал «Солнышко»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
- Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
- Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
- Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

- Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания,  
контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>  
<https://resh.edu.ru/subject/9/>