

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тотемская средняя общеобразовательная школа № 3»**

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

Полысаева Г. П.

протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

приказ № 175  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 1 класса**

**Тотьма, 2023г.**

## Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана для обучающихся 1-х классов.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

В соответствии с целью решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы: 1 год.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Контроль в процессе внеурочной деятельности: *конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, результативность участия в соревнованиях и др.*

#### **«Подвижные игры»**

#### **1 класс (33 часа)**

#### **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. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении. «Веселые ребята». Игра «Ловишка с мячом». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». «Мышки в норках»
- 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. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу». «Передачи в паре».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. 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 «Пионербол по упрощенным правилам».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч по кругу». 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 со скакалкой. Игра «Воробышки и кот». «Прыгуны»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Зеркало». Игра «Лиса и цыплята»
- Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры с элементами спортивных игр и игры малой подвижности. (13 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол.

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Пионербол».
- Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».
- Комплекс упражнений на развитие силы. Игра «Пионербол». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра «Пионербол». Игра «К своим капитанам».
- ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись». Игра «Догони мяч»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Защитник». Игра «Осада городков»
  
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «Золотые ворота»
- ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Чехарда».
- Школа мяча в футболе. Игра «В круге»
- Школа мяча в футболе. Игра «Сбей кегли»
- Школа мяча в футболе. Игра «Мяч под шнуром». Игра «Мини-футбол»
- Школа мяча в футболе. Игра «Мини – футбол»
- 

### **Эстафеты. (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Проведение соревнований.

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, скакалки, веревочка.

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

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: игры, эстафеты, соревнования, конкурсы.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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 соперничества;
- 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- 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;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. *Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. *Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- 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;

**Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

## Тематическое планирование

### 1 класс

| №                               | Тема занятия                                                                                                       | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Игры с бегом – 6 часов</b>   |                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                               | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».                                                   | 1            | <a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>                                                                                                                                                                                 |
| 2                               | Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».                                     | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3                               | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».                                  | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361">https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361</a> |
| 4                               | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». «Мышки в норках»                      | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5                               | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».                                                 | 1            | <a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html</a>                                                                                                                                                       |
| 6                               | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».                                      | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Игра с прыжками - 4 часа</b> |                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7                               | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Воробышки и кот». «Прыгуны»                                                       | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8                               | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».                                                 | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361">https://znanio.ru/media/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-voznrasta-1-4-klass-na-urokah-fizkultury-2803361</a> |
| 9                               | Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Зеркало». Игра «Лиса и цыплята»                                                      | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10                              | Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Выше ножки от земли».                                                                | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Игры с мячом-6 часов</b>     |                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11                              | Развитие глазомера и чувства расстояния. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1            | <a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-4.html</a>                                                                                                                                                       |
| 12                              | Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу». «Передачи в                      | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                                                           |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | паре».                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                             |
| 13                                                                        | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Пионербол по упрощенным правилам». | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 14                                                                        | Броски и ловля мяча. Игра «Мяч по кругу». Игра «Подвижная цель».                                                                          | 1 | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom</a>                                         |
| 15                                                                        | Упражнения на развитие силы. Игра «Стой». Игра «Мина, пуля, бомба»                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 16                                                                        | Упражнения на укрепление осанки. Игра «Охотники и утки». Игра «Властелин мяча»                                                            | 1 | <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/10/igry-s-myachom</a>                                         |
| <b>Игры с элементами спортивных игр и игры малой подвижности-13 часов</b> |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                             |
| 17                                                                        | Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Пионербол».            | 1 | <a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>                                                                                                                 |
| 18                                                                        | Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Разведчики». Игра «Пионербол».                                                            | 1 | <a href="https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html</a>                                     |
| 19                                                                        | Комплекс упражнений на развитие силы. Игра «Пионербол». Игра «Копна – тропинка – кочки».                                                  | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 20                                                                        | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра «Пионербол». Игра «К своим капитанам».                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 21                                                                        | ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»                                                                                                | 1 | <a href="https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html</a>                                     |
| 22                                                                        | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Передал-садись». Игра «Догони мяч»                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 23                                                                        | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Защитник». Игра «Осада городков»                                                                         | 1 | <a href="https://urok.1sept.ru/articles/657771">https://urok.1sept.ru/articles/657771</a>                                                                                                                   |
| 24                                                                        | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Мяч среднему». Игра «Золотые ворота»                                                                     | 1 | <a href="https://urok.1sept.ru/articles/657771">https://urok.1sept.ru/articles/657771</a>                                                                                                                   |
| 25                                                                        | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Чехарда».                                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                             |
| 26                                                                        | Школа мяча в футболе. Игра «В круге»                                                                                                      | 1 | <a href="https://dou100.ru/wp-content/uploads/2022/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-elementami-futbola.pdf">https://dou100.ru/wp-content/uploads/2022/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-elementami-futbola.pdf</a> |
| 27                                                                        | Школа мяча в футболе. Игра                                                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                             |

|                         |                                                                 |   |                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | «Сбей кегли»                                                    |   |                                                                                                                                                 |
| <b>28</b>               | Школа мяча в футболе. Игра «Мяч под шнуром». Игра «Мини-футбол» | 1 |                                                                                                                                                 |
| <b>29</b>               | Школа мяча в футболе. Игра «Мини – футбол»                      | 1 |                                                                                                                                                 |
| <b>Эстафеты -4 часа</b> |                                                                 |   |                                                                                                                                                 |
| <b>30</b>               | Беговая эстафеты.                                               | 1 | <a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>                                                     |
| <b>31</b>               | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)            | 1 | <a href="https://multiurok.ru/files/estafety-dlia-nachalnykh-klassov.html">https://multiurok.ru/files/estafety-dlia-nachalnykh-klassov.html</a> |
| <b>32</b>               | Проведение соревнований.                                        | 1 |                                                                                                                                                 |
| <b>33</b>               | Проведение соревнований.                                        | 1 |                                                                                                                                                 |