

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОГБОУ "Полянская школа-интернат"

СОГЛАСОВАНО

Решением
педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОГБОУ
"Полянская школа-
интернат"



Устинкин В.А.

Приказ № 142 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Подвижные игры»

для 1 класса

Учитель: Котова С.И.

Поляны, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Цели и задачи реализации программы:

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.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 6-7 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

- спланировать 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.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Из истории игры (3часа)			
1	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
2	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Беседа, игра

		Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	
3	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
Подвижные игры(12часов)			
4	Дорожки	Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6	Пустое место	Изучить разминку с маленькими мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра
8	Мячик кверху	Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра
9	Перебрасывание мяча	Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра
10	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра
11	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра	Игра

		«Попрыгунчики»	
13	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14	Болото	Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	Игра
15	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра
Спортивные игры (3часа)			
16	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)			
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование
20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног».	Изучить разминку со стихотворным	Игра-соревнование

	«Пройди не урони».	сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	
21	«Кто дольше?»«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22	«Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Повторить разминку на гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Игра-соревнование
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай	Повторить разминку со	Игра-соревнование

	мяч».	скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	
Игры малой подвижности(7часов)			
27	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра
29	Колечко	Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко»	Игра
30	Веревочка	Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка»	Игра
31	Телефон	Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра
32	Летит - не летит	Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит»	Игра
33	Море волнуется	Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Как выбирают водящего?
2.		Считалки старинные
3.		Игры с бегом. «Дорожки».
4.		Игры с мячом. «Мячик кверху».
5.		Игры с прыжками. «Попрыгунчики».
6.		Спортивные игры. «Городки».
7.		Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».
8.		Игры малой подвижности. «Краски».
9.		Игры с бегом. «Змейка».
10.		Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».
11.		Игры с прыжками. «Воробушки и кот».
12.		Спортивные игры. «Бадминтон».
13.		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».
14.		Игры малой подвижности. «Фанты».
15.		Считалки современные.
16.		Игры с бегом. «Пустое место».
17.		Игры с мячом. «Летучий мяч».
18.		Игры с прыжками. «Болото».
19.		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».
20.		Игры малой подвижности. «Колечко».
21.		Игры с бегом. «Пятнашки с домом».

22.		Игры с мячом. «Зевака».
23.		Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».
24.		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»
25.		Игры малой подвижности. «Веровочка».
26.		Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».
27.		Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?»
28.		Игры малой подвижности. «Телефон».
29.		Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».
30.		Игры малой подвижности. «Летит - не летит».
31.		Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».
32.		Игры малой подвижности. «Море волнуется».
33.		Спортивные игры. «Футбол».