Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа д. Подгорцы

Юрьянского района Кировской области

Утверждаю:

директор МКОУ ООШ д. Подгорцы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н.В. Киселева

Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2022

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**1 класс**

Программу составила:

Рыбакова Наталья Евгеньевна,

организатор по работе с детьми

Подгорцы 2022

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе следующих нормативных документов:

* Закона Российской Федерации “Об образовании”,
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №№ 1576, 1577, 1578;
* Приказа Министерства просвещения России от 31.05. 2021г. №286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" с изменениями от 02.11. 2021 г. №27;
* «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2009);

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни через специально организованную двигательную активность ребенка. Она является неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Данная программа ориентирована на детей 1 класса общеобразовательной школы.  Программа кружка «Подвижные игры» является адаптированной, она разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе».

Объём часов -33 часа в год из расчёта 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия - 40 минут.

**Цель программы** – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать их двигательные навыки.

**Задачи программы:**

- удовлетворить индивидуальные двигательные потребности обучающихся.

- формировать элементарные знания о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

- формировать у детей интерес к спорту, умение играть по правилам.

- учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость, уважение к товарищам.

- обучить основам техники базовых видов двигательных действий;

- укрепить здоровье, выработать устойчивость организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.

**Формы и методы работы:**

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек;

- ознакомление с обрядовым творчеством народов России

2. Структура курса:

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов |
| Спортивные и подвижные игры | 16 |
| Зимние виды игр | 9 |
| Спортивные эстафеты | 8 |
| Итого | 33 |

**Универсальные учебные действия обучающихся 1 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами о**своения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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.

- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | | | | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | | Планируемые результаты | Кол.  часов | Дата | | |  |
| По плану | | По  факту |
|  | | | | 1 четверть (9 часов) Спортивные и подвижные игры. | | | | | | | |  |
| 1 | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | | | | | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 2 | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | | | | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .  Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 3 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | | | | | Подвижные игры.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Метание набивного мяча.  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 4 | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | | | | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 5 | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору».  Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | | | | | Подвижные игры.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Метание набивного мяча.  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 6 | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | | | | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 7 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | | | | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 8 | Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. | | | | | Прыжки.  Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 9 | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягивание каната. | | | | | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
|  | | | | 2 четверть (7 часов) | | | | | | | |  |
| 10 | | Эстафета с переноской предметов.   Разучивание игр «Перетягивание каната»   «Не намочи ног». | | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 11 | | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 12. | | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 13. | | Разучивание народных игр: «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».   . | | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 14. | | Разучивание народных игр: «Кто дольше не собьётся», «Удочка».   Игры по выбору. | | | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 15. | | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 16. | | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | | | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
|  | | | | 3 четверть (9 часов) Зимние виды  игр. | | | | | | | |  |
| 17. | | Катание на лыжах.   «Трамвай», «Найди себе пару».   Игры по выбору. | | | ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 18. | | «Гонки санок»  «Попади в цель».   Игры по выбору. | | | Игры на лыжах. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 19. | | Катание на лыжах.   «Быстрые упряжки», «На санки», катание на коньках.   Игры по выбору. | | | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 20. | | Катание на лыжах .   «Поменяй флажки», «Через препятствия»   Самостоятельные игры. | | | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 21. | | Катание на лыжах.  Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»   Самостоятельные игры. | | | Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 22. | | Катание на лыжах и санках.   Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»   Игры по выбору. | | | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 23. | | Эстафета на лыжах.  Катание на санках с ледяных горок. | | | Эстафета на лыжах. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 24. | | Ходьба парами, тройками.  Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, катание на коньках. | | | Эстафета на лыжах. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
| 25. | | Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»   Самостоятельные игры. | | | Эстафета на лыжах. Игры. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |  | |  |
|  | | | | 4 четверть (8 часов) Спортивные эстафеты | | | | | | | |  |
| 26. | | | «Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.   Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 27. | | | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.   Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 28. | | | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.  Игры по выбору: ручной мяч. | | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 29. | | | «Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | | Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 30. | | | «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».  Эстафета «Паровозик». | | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 31. | | | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета.   Игры по выбору. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 32. | | | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |  | |  |
| 33 | | | Весёлые старты. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | |  | 1 час |  |  | |  |

**4.Ожидаемые результаты программы:**

1.  Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательному воздействию окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2.  Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3.  Снижение заболеваемости школьников.

4.  Снижение психоэмоциональных расстройств.

5.  Повышение уровня физической подготовки школьников.

6.  Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7.  Снижение последствий умственной нагрузки.

8.  Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**5 . Используемая литература**.

- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.