

Приложение к Основной образовательной  
программе начального общего образования  
(утверждена Приказом № 62- Д от

08.02.2019

Директор МБОУ СОШ № 1 Невьянского ГО  
С.МБОУ-с.п. Каюмова Л.В./



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
Невьянского городского округа

**Начальное общее образование**  
**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**«Подвижные игры»**  
**1-4 классы**

Подвижные игры для обучающихся – это та среда, которая способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения к собственному здоровью. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **Целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

**Задачи:**

- 1) удовлетворять биологические потребности обучающихся в движениях;

- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотивы и потребности в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- 6) способствовать расширению кругозора учащихся;
- 7) развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на учащихся 1-4 классов. Занятие проводится 1 раз – в неделю во внеурочное время.

На изучение рабочей программы «Подвижные игры» отводится в первом классе - 33 часа в год (при 33 учебных неделях), для вторых, третьих и четвертых классов – 34 часа (при 34 учебных неделях).

#### **Алгоритм работы с играми:**

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение правил игры.

Разучивание и проведение игры.

#### **Результаты изучения**

##### **Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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.

##### **Личностные результаты:**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

##### **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- 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.

### **Познавательные УУД:**

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

### **Коммуникативные УУД:**

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Тематическое планирование 1 класс (1 занятие в неделю, 33 часа)**

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол.- во Часов
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1
2	«Салки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, прыжками с ноги на ногу,	1

			самостоятельно играть в разученные игры.	
3	«Догони меня»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
4	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
5.	«День и ночь»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1
6.	«Волк во рву»	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1
7.	«Горелки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1
8.	«Лягушки- цапли», «Быстро по местам»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с	1

		Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	
9.	«Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.	1
10	«Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1
11	«Охотники и утки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1
12	«Пчёлки».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	
13	«Пятнашки», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,	1

		способностей	эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	
14	«Вышибалы».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1
15	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
16	«Совушка»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
17	«Подвижная цель»	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1
18	«Попади в цель».	Эстафеты с мячом. Игры на улице, по выбору.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
19	«Два мороза»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно	1

			играть в разученные игры.	
20	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
21	«Охотники и утки»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
22	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
23	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
24	«Бросай – беги »	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1
25	«Сокол и мышь»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1
26	«Быстрая передача».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Уметь выполнять бег в среднем	1

		правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	
27	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1
28	«Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1
29	«Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	1
30	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	1
31	«Снайперы»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера,	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом,	1

		выносливости, скоростно-силовых способностей.	самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	
32 .	«Играй, мяч не теряй»	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.	1
33 .	«Запрещённое движение» .	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1

**Тематическое планирование 2, 3, 4 классы  
(1 занятие в неделю, 34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>	<b>Игры и игровые задания</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Кол.-во часов</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Мир движений.	Инструктаж по ТБ. Формирование представлений о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки	1
2	Красивая осанка.	Подвижные игры. Эстафеты. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики», «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки, скакалки	1
3	Учись быстрой и ловкости.	Эстафеты с прыжками. Развитие ловкости, воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки.	1
4	Сила нужна каждому.	Игры с предметами. Развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики	1
5	Ловкий. Гибкий.	ОРУ с гимнастической палкой. Игры со скакалкой. Развитие гибкости и ловкости	«Змейка», «Быстрая тройка», «Домик»	гимнастические палки, скакалки	1
6	Весёлая скакалка.	Развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки	1
7	Сила нужна каждому.	ОРУ с набивным мячом. Развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней», « Кто дальше бросит?"	мешочки, мячи	1
8	Развитие быстроты.	Эстафеты. Подвижные игры. Развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки	1

9	Кто быстрее?	Развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики	1
10	Скакалочка - выручалочка.	Развитие ловкости, прыгучести	«Удочка с приседанием», «Рыбак и рыбки»	скакалки, коврики	1
11	Ловкая гимнастическая палка.	Подвижные игры, эстафеты. Развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи	1
12	Команды быстроногих.	Спортивные эстафеты. Развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки	1
13	Выбираем бег.	Подвижные игры с бегом и прыжками. Преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Полоса препятствий»	мяч, флажки	1
14	Метко в цель.	Развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи	1
15	Путешествие по островам.	ОФП Развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат,	1
16	Развиваем точность движений.	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячом. Развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч	1
17	Игры с мячом.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый мяч», «Веер», «Паровозик»	Мячи разного диаметра	1

18	Ловкие и смелые.	Эстафеты с предметами. Развитие выносливости, ловкости, скоростных качеств.	«Пустое место», «Вышибалы»	Мячи, эстафетные палочки, обручи, кубики	1
19	«Веселые старты».	Развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться», «Лучшая команда»	Мячи, кегли	1
20	Штурм высоты.	Подвижные игры. Развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки	1
21	Развитие быстроты.	Развитие скоростно – силовых способностей	«Охотник и зайцы», «Салки», «Вышибалы»	Флажки, мяч	1
22	Сильные и смелые.	Развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	Скакалка	1
23	Игры с бегом и прыжками.	Развитие физических качеств	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	Мячи	1
24	Спортивные эстафеты.	Развитие физических качеств	Игры по желанию учащихся	Мячи, конусы	1
25	Игры с предметами	развитие выносливости и скоростных качеств	« Горелки». Игры по желанию учащихся	Флажки, мячи	1
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Подвижные игры с мячом. Развитие мелкой моторики. Развитие ловкости и быстроты	«Вышибалы» «Метание в цель», «Попади в мяч»	Теннисные мячи, волейбольные мяча	1
27	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости, внимания	«Быстро в строй», «Командные колдунчики», «У ребят порядок строгий»	Мячи	1
28	Развитие выносливости.	Развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка	1

29	Развитие реакции.	Развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком, мячи	1
30	Самый прыгучий.	Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести. Развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч», «Ноги от земли», «Прыжок вперед»	мяч, фишки, скакалки	1
31	Прыжок за прыжком.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести	«Прыжок за прыжком», эстафеты с предметами	флажки, эстафетная палочка	1
32	Мир движений и здоровья.	Подвижные игры с предметами Развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка», «Пятнашки»	гимнастические палки, мячи	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	«Веселые старты» Развитие внимания, точности движений. Развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний», «Мышеловка»	Мячи, конусы, кубики	1
34	Развитие быстроты.	Эстафеты. Подвижные игры. Развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки	1

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его

количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

### **Список используемой литературы**

- Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей: Москва, 2006г.
- Богданова Г.И. Игры, праздники и развлечения для детей: « Владос», 2001г.
- Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4,2006г.
- Коротков И.М. Подвижные игры в школе: Москва, «Просвещение»,1979г.
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время: Москва, «Просвещение»,1980г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004г.
- Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня : Москва, «Просвещение»,1983г.
- Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе : «Творческий центр», 2003г.
- Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе :Издательский дом МСГ,1998г.
- Гришина Г.Н. Любимые детские игры: Москва, «Творческий центр»,1999г.
- Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
- Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
- М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
- М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

- В.И. Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
- Е.А. Каралашвили “Физкультурная минутка” Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022