

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГУРЬЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МБОУ "Низовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
Гунина А.С.

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Солоненко Е.В.  
Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Низовская СОШ"

\_\_\_\_\_  
Семёновых И.Н.  
Приказ №277 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1 класса

**Низовье 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа 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.

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

*Образовательные:*

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

*Развивающие:*

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

*Воспитательные:*

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой,

заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры и внеурочной деятельности. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## МЕСТО КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 класса (6 – 7 лет). Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Данная работа ведется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения, 1 час в неделю 33 учебных часа.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современные подвижные игры (**33 ч.**)

**1 класс:** Ознакомление с играми, требующими командного состава

**Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

### **Тема 2 Профилактика травматизма (0,5ч)**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

### **Тема 3 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» (0,5ч)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **Тема 4 Личная гигиена (0,5ч)**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

### **Тема 5 Нарушение осанки (0,5)**

Упражнения для укрепления осанки.

### **Тема 6 Современные подвижные игры (30 ч)**

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Фигуры», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Мишка на прогулке», «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору», «Волки, зайцы, лисы», «Краски», «Второй лишний» «Эстафета».  
«Отгадай, чей голосок», «Гуси – лебеди», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга», «Гонка с шайбами», «Черепахи». «Подвижная цель».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1 класс**

В результате освоения программного материала по программе «Подвижные игры» учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры.

### Личностные результаты

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

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимых коррективов;
- учиться работать по определенному алгоритму.

### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, 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.

### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1	Практическая работа; Теория.

2.	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	Практическая работа; Теория.
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики с рифмованными строчками. Подвижная игра «На зарядку становись!».	1	Практическая работа; Теория.
4.	Личная гигиена. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Упражнения с предметами. Подвижные игры «Отгадай, чей голосок?», «Гуси – лебеди», «Цепи кованы» Подвижная игра «Мойдодыр»	1	Практическая работа; игровая деятельность
5.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Подвижная игра «Поймай рыбку»	1	Практическая работа; игровая деятельность
6.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	1	Практическая работа; игровая деятельность
7.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижные игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Практическая работа; игровая деятельность
8.	<b>Игры с мячом.</b> История возникновения игр с мячом. Профилактика травматизма при работе с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Метание в цель».	1	Практическая работа; игровая деятельность
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Подвижные игры: «Кто меткий?» «Охотники и утки».	1	Практическая работа; игровая деятельность
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	1	Практическая работа; игровая деятельность
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Подвижные игра «Мяч по полу»,	1	Практическая работа; игровая деятельность
12.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч соседу».	1	Практическая работа;

			игровая деятельность
13.	<b>Игра с прыжками</b> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Поймай рыбку».	1	Практическая работа; игровая деятельность
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Подвижные игры «Удочка», «Плетень».	1	Практическая работа; игровая деятельность
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Подвижные игры «Зеркало», «Кто больше».	1	Практическая работа; игровая деятельность
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Нас не слышно и не видно».	1	Практическая работа; игровая деятельность
17.	Подвижные игры «Кто больше», «Лягушата и цапля».	1	Практическая работа; игровая деятельность
18.	<b>Зимние забавы</b> Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Подвижная игра «Скатывание шаров».	1	Практическая работа; игровая деятельность
19.	Подвижные игры «Ворота», «Успевай, не зевай»	1	Практическая работа; игровая деятельность
20.	Подвижные игры «Мишень», «Два Мороза»,	1	Практическая работа; игровая деятельность
21.	Подвижные игры «Гонка с шайбами», «Перестрелка», «Клуб ледяных инженеров»	1	Практическая работа; игровая деятельность
22.	Подвижные игры «Белый медведь», «Хитрая лиса», «Зимние салки»	1	Практическая работа; игровая деятельность
23.	<b>Игры малой подвижности.</b> Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижные игры «Веревочка», «День и ночь», «Кто подходил?»	1	Практическая работа; игровая деятельность



24.	Подвижные игры «Бег с шариком», «Красный, зелёный», «Альпинисты»	1	Практическая работа; игровая деятельность
25.	Подвижные игры «Нас не слышно и не видно», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса»	1	Практическая работа; игровая деятельность
26.	Комплекс упражнений с мешочками. Подвижные игры «Разведчики», «Поезд».	1	Практическая работа; игровая деятельность
27.	Беседа «Нарушение осанки» Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка Подвижные игры «Команда быстроногих», «След в след»	1	Практическая работа; игровая деятельность
28.	<b>Эстафеты</b> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика травматизма. Беговая эстафеты. Подвижная игра «След в след»	1	Практическая работа; игровая деятельность
29.	Упражнения для укрепления осанки. Подвижная игра «Третий лишний» Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Практическая работа; игровая деятельность
30.	Подвижная игра «Чужая палочка» Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Практическая работа; игровая деятельность
31.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Караси и щука»	1	Практическая работа; игровая деятельность
32.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Третий лишний», «Ворона и воробы», «Краски», «Пустое место»	1	Практическая работа; игровая деятельность
33.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Белки, шишки и орехи», «Бросай – беги», «Вызов номеров»	1	Практическая работа; игровая деятельность

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1—2 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017.

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.

Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 64 с. — (Начальная школа: воспитание и обучение.

Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, стенка гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, бревно напольное

#### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный.