

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования Верхнетоемского муниципального округа
МБОУ «Авнюгская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зиновьева А.А

Приказ №189/01-12 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
на 2024-2025 учебный год
«Подвижные игры»

Составитель программы:
Афанасов Вадим Владимирович
учитель физической культуры

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4-х классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4-х классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 1-4 классов», авторы В. И. Лях и др. - М.: Просвещение, 2018 г.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Курс включает 2 занятия в неделю, Всего – 68 ч.

Настоящая программа дополнительного образования детей «Подвижные игры» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.01. 2018 г. № 196),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242),

«Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41),

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

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;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

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).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности

1. Игры с бегом (10 часов)

Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

2. Игры с мячом (10 часов)

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

3. Игры с прыжками (10 часов)

Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Стылка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

4. Игры малой подвижности (4 часов)

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

5. Зимние забавы (16 часов)

Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

6. Эстафеты (12 часов)

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

7. Народные игры (6 часов)

Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Формы подведения итогов реализации курса

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	10 ч.	10 ч.

2.	Игры с мячом.	10 ч.	10 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	10 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч.	4 ч.
6.	Зимние забавы.	16 ч.	16 ч.
7.	Эстафеты.	12 ч.	12 ч.
7.	Народные игры	6 ч.	6 ч.
	Итого:	68 ч.	68 ч.

Учебно-методический план

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. ПИ «Змейка», «Челнок»	2	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Пустое место», «Филин и пташки»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОУР в движении. ПИ «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	2	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Платок», «Палочки –	2	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье

	выручалочки».		
5.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. ПИ «Кошка и мышка в лабиринте», «Дай руку»	2	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. ПИ «Мячик кверху», «Свечи ставить»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Перебрасывание мяча»	2	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Зевака». Игра «Летучий мяч»	2	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Выбей мяч из круга», «Защищай город»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Комплекс ОРУ. ПИ «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок»	2	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Виды прыжков. Комплекс ОРУ. ПИ «Переселение лягушек», «Лошадки».	2	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ. ПИ «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	2	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Комплекс ОРУ. ПИ «Стойка на одной ноге», «Кто первый?».	2	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Правила техники безопасности. Игры на внимательность. ПИ «Летит - не летит», «Запрещенное движение»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. ПИ «Колечко», «Море волнуется»	2	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
17.	Зимние забавы. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.	2	Развивать у детей умение передвигаться по льду.
18.	Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Снежные круги»	2	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. ПИ «Строим крепость»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Зимние забавы. ПИ «Строим крепость»	2	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами,

			ловкость.
21.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	ПИ «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».	2	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафета « Передал – садись»	2	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
25.	Эстафета «Челночный бег»	2	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Эстафета «По цепочке», «Вызов номеров»	2	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Эстафета «Ведро с водой»	2	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»	2	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Эстафета «Передача мяча в колонне», «Поезд».	2	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Эстафета «Дорожки», «Шарик в ложке»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. ПИ"Горелки"	2	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
33.	Разучивание народных игр. ПИ «Гуси - лебеди»	2	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
34.	Разучивание народных игр. ПИ "Мишени".	2	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Список литературы

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2011 г.
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2011 г.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2011 г.