

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Районный отдел образования администрации Пролетарского района**  
**МБОУ Дальненская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
Учителей начальных классов  
Рук.ШМО: Сатарина И.И.  
Протокол №1 от «28»августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР:  
Иванча Е.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
Дальненская СОШ  
Фаустова Е.Н.  
Приказ №38 от 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**для обучающихся 1 класса**

**Учитель Первухина Нелли Александровна**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-го класса; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

### Задачи программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.
- 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.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## Содержание программы.

### Игры с бегом (6 часов).

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

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (4 часов).**

*Теория.* 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». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (3 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-го класса; рассчитан на 1 час в неделю (33 часа в год).

### Планируемые результаты

#### Ожидаемые результаты.

Укрепление здоровья;

- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- 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).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Виды деятельности
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	01.09.	Ознакомление с правилами ТБ
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	08.09.	Разучивание игры
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	15.09.	Разучивание игры
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	22.09.	Разучивание игры
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	29.09.	Разучивание игры
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	06.10.	Разучивание игры

7.	История возникновения игр с мячом.	1	13.10.	Беседа, устный опрос.
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	20.10	Разучивание игры
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	27.10.	Разучивание игры
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	10.11.	Разучивание игры
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	17.11.	Разучивание игры
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	24.11	Разучивание игры
13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».	1	01.12	Разучивание игры
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	08.12.	Разучивание игры
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	15.12	Разучивание игры
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	22.12	Разучивание игры
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	29.12	Беседа, устный опрос.
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	12.01.	Разучивание игры
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	19.01.	Разучивание игры
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	26.01	Разучивание игры
21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	02.02	Разучивание игры
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	09.02	Беседа, устный опрос.
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков».	1	16.02	Разучивание игры
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	01.03	Разучивание игры
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	15.03	Разучивание игры
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	22.03	Ознакомление с правилами
27.	Беговая эстафеты.	1	05.04.	Отработка

				игровых действий
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	12.04.	Отработка игровых действий
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	19.04.	Отработка игровых действий
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	26.04	Беседа, устный опрос.
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	03.05.	Разучивание игры
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	10.05.	Разучивание игры
33.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	17.05.	Разучивание игры