

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

МАОУ "СОШ №18"

РАССМОТРЕНО

Председатель
методического
объединения

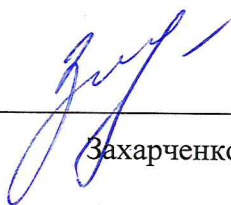


Сломинская С.В.

Протокол № 5
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Захарченко И.А.

от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приходько Е.В.

Приказ № 318
от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Подвижные игры» 1-4 класс

Составитель:
учитель физической культуры Сломинская С.В.

г. Магадан 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФОП НОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется с учетом рабочей программы воспитания.

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.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «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;
- 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 программы

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания | ЭОР/ЦОР |
|----|---|------------------|--|---|
| 1. | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHNaUg |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | 1 | | |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 | | |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо» | 1 | | |
| 5. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | 1 | | |
| | | | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5 |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|----------------------------------|--|
| 6. | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 | <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя</p> | <p>wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</p> | |
| 7. | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». | 1 | | | |
| 8. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 | | | |
| 9. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | | | |
| 10 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 | | | |
| 11. | Правила безопасного поведения при с играх мячом. | 1 | | | |
| 12. | Совершенствование координации движений. Игра «Передал – | 1 | | | <p>http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | садись». Игра «Свечи». | | | |
| 13. | Развитие глазомера и чувства расстояния. | 1 | | |
| 14. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 | | |
| 15. | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 | | |
| 16. | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. | 1 | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w |
| 17. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 | | |
| 18. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 | | |
| 19. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | 1 | Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | | <p>значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учащимися.</p> | |
| 20. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 | | |
| 21. | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | | http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w |
| 22. | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | | |
| 23. | Игра «Санные поезда». | 1 | | |
| 24. | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 | | |
| 25. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|----|--|--|
| | Способы деления на команды. Считалки | | | |
| 26. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки | 1 | | |
| 27. | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | 1 | | |
| 28. | «Зайцы в огороде». | 1 | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | |
| 29. | «Подвижная цель». | 1 | | |
| 30. | «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | | |
| 31. | «Снайперы». | 1 | | |
| 32. | «Играй, мяч не теряй» | 1 | | |
| 33. | «Запрещённое движение» . | 1 | | |
| 34 | Весёлые старты. Итоговое занятие | 34 | | |