

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры», 1-2 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Личностные

Готовность и способность обучающихся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры; расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- *приучать учащихся к законопослушному поведению;*
- *принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;*
- *учить понимать активную роль человека в обществе;*
- *готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;*

патриотического воспитания:

- *сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;*
- *ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;*

духовно-нравственного воспитания:

- *осознание духовных ценностей российского народа;*

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Виды деятельности: руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4 часа).

Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Виды деятельности: описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Игры с мячом (5 часов).

История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса,

работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Виды деятельности: соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

Игра с прыжками (со скакалкой) (5 часов).

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру". 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».

Виды деятельности: соблюдают правила безопасности; используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки) (3 часа).

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».

Виды деятельности: соблюдают правила безопасности; используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

Народные игры (6 часов).

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Виды деятельности: узнают историю возникновения народных игр; подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.

Зимние забавы (5 часов).

Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП. Игра «Гонки

санок». Комплекс Упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие скорости.

Виды деятельности: применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; используют подвижные игры для активного отдыха.

Эстафеты (5 часов).

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Виды деятельности: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.				
1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).				
2.1	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/

2.3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
2.4	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Раздел 3. Игры с мячом.				
3.1	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница"	1	беседа, оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.3	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.4	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
3.5	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/

	и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись"			
Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)				
4.1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Игра «Прыгающие воробышки».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
4.2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.4	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
4.5	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли»	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)				
5.1	Правильная осанка и её	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/

	значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			
5.2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу»	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
5.3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	игровая	https://resh.edu.ru/
Раздел 6. Народные игры.				
6.1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	оздоровительная, игровая, беседа	https://resh.edu.ru/
6.2	Народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	игровая	https://resh.edu.ru/
6.3	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	игровая	https://resh.edu.ru/
6.4	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	игровая	https://resh.edu.ru/
6.5	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	игровая	https://resh.edu.ru/
6.6	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	игровая	https://resh.edu.ru/
Раздел 7. Зимние забавы.				
7.1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	Оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.2	Игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.3	Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/

	координацию.			
7.4	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
7.5	Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	оздоровительная, игровая	https://resh.edu.ru/
Раздел 8. Эстафеты.				
8.1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	соревнование, беседа	https://resh.edu.ru/
8.2	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.3	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
8.4	Беговые эстафеты. Повторение.	1	соревнование	https://resh.edu.ru/
Итого:		34		