

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Барнаула

РАССМОТРЕН  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 72»  
Протокол № 10 от «25» 08 2023г



УТВЕРЖДЁН  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 72»  
№ 119 от «25» 08 2023г  
Н. Тарасова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1 класс  
( Двигательная активность)

Чеботаевой Светланы Евгеньевны,  
Богомоловой Оксаны Ивановны

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 класса на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №72» и с соблюдением требований нормативно – правовых документов:

- ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021 г.).
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №72».

Курс введен в рамках реализации занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов; двигательная активность.

На изучение курса «Подвижные игры» отводится в 1 классе 33 часа в год.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;

2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

## 2. Содержание курса

### Тема 1. Техника безопасности - 1 час

ТБ при проведении подвижных игр.

### Тема 2. Беседы -2 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

### Тема 3. Игры - 30 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы",

"Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".

.Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом".

"Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания

№	Тема занятия	Количество часов	Деятельность учителя в рамках реализации программы воспитания
1	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1	Программа «Подвижные игры» воспитывает: <ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul>
2	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	1	
3	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".	1	
4	Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной	1	

	одежде». Подвижная игра "Ключи". Подвижная игра "Совушка".		<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
5	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1	
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	
8	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1	
9	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	
10	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1	
11	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1	
12	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	
13	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	
14	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	
15	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	1	
16	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	1	
17	Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные	1	

	спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».Игра "Кто быстрее?".		
18	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1	
19	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	1	
20	Подвижная игра "Жмурки".	1	
21	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	
22	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	1	
23	Подвижная игра "Жмурки".	1	
24	Подвижная игра "Пустое место".	1	
25	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1	
26	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1	
27	Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".	1	
28	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	
29	Подвижная игра "Фигуры".	1	
30	Подвижная игра "Быстрее по местам!"	1	
31	Подвижная игра ""Волк на рву".	1	
32	Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает".	1	
33	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	1	



