

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области**

	Проверена Зам.директора по УВР Данилина Л.И./ «_29_» августа 2024 г.	Утверждена Приказом №273-од от «30» августа 2024 г Директор школы Назаров С.Н.
--	---	--

Рабочая программа

Предмет (курс): **Подвижные игры**

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Класс: __1__

Общее количество часов по учебному плану: 66 часов

Рассмотрена на заседании МО _____ учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол №_1_ от «28»___августа___ 2024г.

Руководитель МО _____ Иванова Ю.И.
(подпись) (ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 класса составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

повысить уровень двигательной активности;

способствовать физическому, психическому развитию детей;

развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

вызвать интерес к играм, позволить детям ощутить красоту и радость движений;

в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Программа рассчитана на 66 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора; выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

Эстетическое воспитание:

проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности; приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы; понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;

потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании произведений фольклора и художественной литературы, творчества писателей.

общее представление о мире как многоязычном и поликультурном сообществе;

осознание себя гражданином своей страны;

осознание языка, в том числе иностранного, как основного средства общения между людьми;

знакомство с миром, разговорным языком зарубежных сверстников с использованием грамматических правил изучаемого языка.

Метапредметные результаты

является формированием 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:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные результаты

отражают сформированность у обучающихся определённых умений. Знания о физической культуре: различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности: *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование: *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие

моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Предметное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР
1-2	Мир движений.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Быстрые шеренги», «Салки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
3-4	Красивая осанка.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
5-6	Учись быстроте и ловкости.	упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
7-8	Сила нужна каждому.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Пустое место», «Рыбы и рыбаки».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
9-10	Ловкий. Гибкий.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
11-12	Весёлая скакалка.	Подвижные игры: «Коты и мыши». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
13-14	Сила нужна каждому.	Разучивание игры «Два мороза». Эстафета прыжками.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

		Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15-16	Развитие быстроты.	Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
17-18	Кто быстрее?	Разучивание игры «Мышеловка». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
19-20	Скакалочка-выручалочка.	Разучивание игры «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
21-22	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	Разучивание игры «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
23-24	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	Разучивание игры «Волк во рву». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
25-26	Выбираем бег.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Наперегонки парами». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
27-28	Метко в цель	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
29-30	Путешествие по островам.	Разучивание игры «Лягушки-цапли». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
31-32	Развиваем точность движений.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru

33-34	Горка зовёт.	Разучивание игры «Кенгурбол». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
35-36	Зимнее солнышко.	Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
37-38	Зимнее солнышко.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
39-40	Штурм высоты.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Перетягивание каната»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
41-42	Снежные фигуры.	Разучивание игры «Береги предмет»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
43-44	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Разучивание игры «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
45-46	Мы строим крепость	Разучивание игры «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
47-48	Мы строим крепость	Разучивание игры «Пролезай-убегай». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
49-50	Игры на снегу	«Пятнашки» «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
51-52	Удивительная пальчиковая гимнастика.	«С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
53-54	Развитие скоростных качеств.	«Кто дольше не собьётся». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
55-56	Развитие выносливости.	«Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
57-58	Развитие реакции.	Разучивание игры «Покати-догони». Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
59-60	Прыжок за прыжком.	Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее»	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru

		Весёлые старты.	Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	
61-62	Мир движений и здоровья.	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
63-64	Мир движений и здоровья.	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	
65-66	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».	Веселые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	
	ИТОГО	66 часов		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» / Н.И. Дереклеева. - М. : «ВАКО», 2007. – 152 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 64 с.
3. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры : 1-4 классы [Текст]: методика проведения. Игры на улице и в помещении. Игры с предметами и без. Игры для физкультурминуток / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. - М. : ВАКО, 2007. - 176 с.
4. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» / А.Ю.Патрикеев. - М. : ВАКО», 2009. – 176 с.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой» / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008. – 173 с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Сирия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 256 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://deti-online.com/raskraski/russia/zimniy-dvorec-v-sankt-peterburge/>
2. https://russia.tv/video/show/brand_id/14225/episode_id/983062/video_id/993675/
3. <https://vraki.net/blogi/zanimatelnoe-zadanie-po-russkomu-yazyku.html>
4. <https://multiurok.ru/index.php/files/olimpiada-po-russkomu-iazyku-1-klass-17.html>
5. <https://interneturok.ru/>
6. <https://infourok.ru/raskraski-po-matematike-klass-2200496.html>
7. <https://stranamasterov.ru/>
8. <https://chessday.ru/>
9. <https://izi.travel/ru>
10. https://muzei-mira.com/video_exkursii_po_muzeiam/746-..