

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 30.08.2021 г. Руководитель МО В.Г.Чернявская</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР -----С.В.Филатова  « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021 Подпись руководителя Т.И.Карявкина Печать</p>
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, **1-в** класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **30**

Учитель **Феофанова Оксана Анатольевна**

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС  
начального общего образования и ориентирована на работу по УМК  
«Перспектива», 2020 год

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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 изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

## Содержание учебного предмета

### 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 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 «Саньки 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".

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 5  
Т.И. Карявкина

**Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
во 1-в классе на 2021 – 2022 учебный год**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки</b>
1.	Игры с мячом	5	06.09.21-01.10.21
2.	Игры с бегом	5	11.10.21-15.11.21
3.	Игры с прыжками	5	22.11.21-20.12.21
4.	Игры малой подвижности	5	27.12.21-31.01.22
5.	Зимние забавы	5	14.02.22-04.04.22
6.	Народный игры	5	11.04.22-23.05.22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>	

Классный руководитель

Феофанова О.А.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 5  
Т.И. Карявкина

**Календарно – тематическое планирование  
по внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
во 1-в классе на 2021 – 2022 учебный год**

<b>31</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>
<b>Игры с мячом (5 часов)</b>		
1	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	06.09
2	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	13.09
3	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	20.09
4	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	27.09
5	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	04.10
<b>Игры с бегом (5 часов)</b>		
6	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	11.10
7	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	18.10
8	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	25.10
9	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	01.11
10	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	15.11
<b>Игры с прыжками (5 часов)</b>		
11	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	22.11
12	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	29.11
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	06.12
14	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	13.12
15	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	20.12
<b>Игры малой подвижности (5 часов)</b>		
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	27.12
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	10.01
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».	17.01

	Игра «Ручеек».	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	24.01
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	31.01
<b>Зимние забавы (5 часов)</b>		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	14.02.
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	21.02.
23	Игра «Санные поезда».	28.02
24	Игра «На одной лыже».	14.03
25	Игра «Езда на перекладных».	04.04
<b>Народные игры(5 часов)</b>		
26	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	11.04
27	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	18.04
28	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	25.04
29	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	16.05
30	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	23.05

Классный руководитель

Феофанова О.А.