

**Программа внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**1 класс**

Классный руководитель:

**Шарафулина Инна Юрьевна**

2022-2023 учебный год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Цели и задачи реализации программы:

**Цель:**

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 6-7 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

**2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;

• начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;

• приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

• передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

• сплачивать коллектив младших школьников;

• согласовывать свои действия с другими детьми;

• создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

• применять установленные правила в играх;

• использовать речь для регуляции своего действия;

• вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

**Личностные универсальные учебные действия:**

• использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;

• самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

**Предметные**  **универсальные учебные действия:**

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Обучающийся научится:**

* организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
* понимать  значение занятий физической   культурой  для  укрепления здоровья;
* начнут  осознанно  использовать  знания, полученные   во время   подвижных игр;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* разработать (придумать) свои подвижные игры
* сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
* углубить знания об истории, культуре народных игр;
* выполнять    игровые     действия    и   упражнения   из   подвижных  игр   разной функциональной  направленности.

**3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Формы организации и виды деятельности** |
| **Из истории игры (3часа)** | | | |
| 1 | Как выбирают водящего | Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| 2 | Считалки старинные | Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| 3 | Считалки современные | Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| **Подвижные игры(12часов)** | | | |
| 4 | Дорожки | Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки» | Игра |
| 5 | Змейка | Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка» | Игра |
| 6 | Пустое место | Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место» | Игра |
| 7 | Пятнашки с домом | Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом» | Игра |
| 8 | Мячик кверху | Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху» | Игра |
| 9 | Перебрасывание мяча | Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» | Игра |
| 10 | Летучий мяч | Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч» | Игра |
| 11 | Зевака | Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака» | Игра |
| 12 | Попрыгунчики | Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики» | Игра |
| 13 | Воробушки и кот | Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот» | Игра |
| 14 | Болото | Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото» | Игра |
| 15 | Салка на одной ноге | Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге» | Игра |
| **Спортивные игры (3часа)** | | | |
| 16 | Городки | Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки» | Игра |
| 17 | Бадминтон | Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон» | Игра |
| 18 | Футбол | Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол» | Игра |
| **Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)** | | | |
| 19 | «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». | Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». | Игра-соревнование |
| 20 | «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». | Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». | Игра-соревнование |
| 21 | «Кто дольше?»«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». | Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». | Игра-соревнование |
| 22 | «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» | Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» | Игра-соревнование |
| 23 | «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». | Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». | Игра-соревнование |
| 24 | «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее? | Повторить разминку га гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее? | Игра-соревнование |
| 25 | «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч». | Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч». | Игра-соревнование |
| 26 | «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». | Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». | Игра-соревнование |
| **Игры малой подвижности(7часов)** | | | |
| 27 | Краски | Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски» | Игра |
| 28 | Фанты | Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты» | Игра |
| 29 | Колечко | Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко» | Игра |
| 30 | Веревочка | Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка» | Игра |
| 31 | Телефон | Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон» | Игра |
| 32 | Летит - не летит | Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит» | Игра |
| 33 | Море волнуется | Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется» | Игра |

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Из истории игры | 3 |
| 2 | Подвижные игры | 12 |
| 3 | Спортивные игры | 3 |
| 4 | Игры-соревнования (эстафеты) | 8 |
| 5 | Игры малой подвижности | 7 |

**5. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Примечание** |
| **Планируемая** | **Фактическая** |
| 1. | 1 неделя |  | Как выбирают водящего? |  |
| 2. | 2 неделя |  | Считалки старинные |  |
| 3. | 3 неделя |  | Игры с бегом. «Дорожки». |  |
| 4. | 4 неделя |  | Игры с мячом. «Мячик кверху». |  |
| 5. | 5 неделя |  | Игры с прыжками. «Попрыгунчики». |  |
| 6. | 6 неделя |  | Спортивные игры. «Городки». |  |
| 7. | 7 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты)  «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». |  |
| 8. | 8неделя |  | Игры малой подвижности.  «Краски». |  |
| 9. | 9 неделя |  | Игры с бегом. «Змейка». |  |
| 10. | 10 неделя |  | Игры с мячом. «Перебрасывание мяча». |  |
| 11. | 11неделя |  | Игры с прыжками. «Воробушки и кот». |  |
| 12. | 12 неделя |  | Спортивные игры. «Бадминтон». |  |
| 13. | 13 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». |  |
| 14. | 14 неделя |  | Игры малой подвижности. «Фанты». |  |
| 15. | 15 неделя |  | Считалки современные. |  |
| 16. | 16 неделя |  | Игры с бегом. «Пустое место». |  |
| 17. | 17 неделя |  | Игры с мячом. «Летучий мяч». |  |
| 18. | 18 неделя |  | Игры с прыжками. «Болото». |  |
| 19. | 19 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?»«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». |  |
| 20. | 20 неделя |  | Игры малой подвижности. «Колечко». |  |
| 21. | 21 неделя |  | Игры с бегом. «Пятнашки с домом». |  |
| 22. | 22 неделя |  | Игры с мячом. «Зевака». |  |
| 23. | 23 неделя |  | Игры с прыжками. «Салка на одной ноге». |  |
| 24. | 24 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» |  |
| 25. | 25 неделя |  | Игры малой подвижности. «Веревочка». |  |
| 26. | 26 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». |  |
| 27. | 27 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее? |  |
| 28. | 28 неделя |  | Игры малой подвижности. «Телефон». |  |
| 29. | 29 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч». |  |
| 30. | 30 неделя |  | Игры малой подвижности. «Летит - не летит». |  |
| 31. | 31 неделя |  | Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». |  |
| 32. | 32 неделя |  | Игры малой подвижности. «Море волнуется». |  |
| 33. | 33 неделя |  | Спортивные игры. «Футбол». |  |