

Новосадов  
Игорь  
Васильевич

Подписан: Новосадов Игорь Васильевич  
DN: C=RU, OU=Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение, O=Средняя школа №2 р.п. Тумботино, CN=Новосадов Игорь Васильевич, E=tuschool@mail.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.09.15 15:17:40+03'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**1 - 4 классы**

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение.

Программа реализуется в работе с обучающимися 1-4 классов. Программа курса рассчитана на четыре года с проведением занятий 1 раз в неделю.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

### **Раздел 1 «Современные подвижные игры»:**

ознакомление с играми, требующими командного состава:

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Современные подвижные игры.

### **Раздел 2 «Старинные народные игры»:**

ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени:

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Старинные подвижные игры. Культура и этикет.

### **Раздел 3 «Русские народные игры и забавы»:**

формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств:

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Русские народные игры и забавы.

### **Раздел 4 «Русские игровые традиции»:** формирование у обучающихся чувства

ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы:

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Русские игровые традиции.

## **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Предметные результаты***

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***Должны уметь:***

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | Здоровый образ жизни                                    | 1 |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!                    | 1 |
| 3  | Личная гигиена  | 1 |
| 4  | Профилактика травматизма                                | 1 |
| 5  | Нарушение осанки  | 1 |
| 6  | <i>Современные игры.</i> «Поймай рыбку», «Цепи кованы», | 3 |
| 7  | Профилактика травматизма                                | 1 |
| 8  | «Змейка на асфальте»                                    | 1 |
| 9  | «Бег с шариком»   | 1 |
| 10 | «Нас не слышно и не видно»                              | 1 |
| 11 | «Третий лишний»   | 1 |
| 12 | «Ворота»  | 1 |
| 13 | «Чужая палочка»   | 1 |
| 14 | «Белки, шишки и орехи»                                  | 1 |
| 15 | Профилактика травматизма                                | 1 |
| 16 | Нарушение осанки  | 1 |
| 17 | «След в след»   | 1 |
| 18 | Эстафета  | 1 |
| 19 | «Мишень»  | 1 |
| 20 | «С кочки на кочку»                                      | 1 |
| 21 | «Без пары»  | 1 |
| 22 | «Веревочка»   | 1 |
| 23 | «Плетень»   | 1 |
| 24 | Профилактика травматизма                                | 1 |
| 25 | «Кто больше»  | 1 |
| 26 | «Успевай, не зевай»                                     | 1 |

|    |                      |   |
|----|----------------------|---|
| 27 | «День и ночь»        | 1 |
| 28 | «Наперегонки парами» | 1 |
| 29 | «Ловушки-перебежки»  | 1 |
| 30 | «Вызов номеров»      | 1 |
| 31 | игра Хвостики        | 1 |

## 2 класс

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Здоровый образ жизни   | 1  |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!   | 1  |
| 3  | Личная гигиена   | 1  |
| 4  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 5  | Нарушение осанки   | 1  |
| 6  | Старинные подвижные игры: «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик»   | 3  |
| 7  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 8  | «Пустое место». «Городки», «Пятнашки», «ВОЛКИ И ОВЦЫ», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая»          | 10 |
| 9  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 10 | Нарушение осанки   | 1  |
| 11 | «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «ВОЛК», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Кзаки-разбойники», «Тише едешь» | 13 |

## 3 класс

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Здоровый образ жизни   | 1  |
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке!   | 1  |
| 3  | Личная гигиена   | 1  |
| 4  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 5  | Нарушение осанки   | 1  |
| 6  | Старинные подвижные игры:<br>«Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик»  | 3  |
| 7  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 8  | «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая»          | 10 |
| 9  | Профилактика травматизма   | 1  |
| 10 | Нарушение осанки   | 1  |
| 11 | «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «ВОЛК», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Кзаки-разбойники», «Тише едешь» | 13 |

## 4 класс

|   |                                       |    |
|---|---------------------------------------|----|
| 1 | Здоровый образ жизни                  | 1  |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! | 1  |
| 3 | Личная гигиена                        | 1  |
| 4 | Профилактика травматизма              | 1  |
| 5 | Нарушение осанки                      | 1  |
| 6 | <b>Русские народные игры и забавы</b> | 12 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади»        |   |
| 7  | Профилактика травматизма   | 1 |
| 8  | «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель» | 9 |
| 9  | Профилактика травматизма   | 1 |
| 10 | «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба», «Два Мороза», «Жар-птица», «Перетягивание воза».   | 1 |
| 11 | Русские игровые традиции в подвижных играх<br>«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак»   | 5 |