

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 с художественно-эстетическим направлением
г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

Утверждена приказом
по школе №57-о
от «30»августа 2023 г.
Директор МБОУ НОШ №7
_____/Е.И.Фокина

Фокина
Екатерина
Ивановна

Подписан цифровой подписью:
Фокина Екатерина Ивановна
DN: C=RU, O=МБОУ НОШ №7 г.
Грязи, SN=Фокина Екатерина
Ивановна, E=ek7gryazi@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Расположение:
Дата: 2023.08.30 14:58:47+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Составил: Колесников Дмитрий Леонидович.

г. Грязи 2023г.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 класс – 33 часа

1. Раздел. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики(6ч): *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

2. Раздел. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики(7ч): *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

3. Раздел. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола(12ч): *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

4. Раздел. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола(8ч): *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).* Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробы-вороны», «Игра в птиц».

Итоговый контроль «Весёлые старты»

Формы организации: игры, беседы, игровые задания, практические занятия, разучивание игр, импровизация игровых упражнений. Участие в школьных спортивных мероприятиях: спортивные соревнования, День здоровья, весёлые старты, Неделя спорта и физической культуры.

Виды деятельности: игровая, творческая

2 класс-34 часа

1. Раздел. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики(6ч): *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веребочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

2. Раздел. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики(7ч): *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

3. Раздел. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола(15ч): *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

4. Раздел. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола(6ч): *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).* Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Итоговый контроль. Весёлые старты

Формы организации: игры, беседы, игровые задания, практические занятия, разучивание игр, импровизация игровых упражнений. Участие в школьных спортивных мероприятиях: спортивные соревнования, День здоровья, весёлые старты, Неделя спорта и физической культуры.

Виды деятельности: игровая, творческая

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности кружка «Подвижные игры» обучающиеся **1 класса** будут иметь представление:

- о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- об основах истории развития подвижных игр в России;

Знать

- понятия: «физическая культура», «режим дня», «утренняя зарядка, «подвижные игры»;
- правила проведения игр;
- правила поведения во время проведения подвижных игр;
- правила личной гигиены.

Уметь:

- проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- отвечать за свои поступки;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности.

Результаты курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся **2-х классов** иметь представления:

- о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- об основах истории развития подвижных игр в России;

Знать

- основы истории развития подвижных игр в России;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма;
- значение занятий физической культурой для укрепления здоровья

Уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса, форм организации и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, с учётом рабочей программы воспитания.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Направления воспитания	Целевые ориентиры
1. Гражданско-патриотическое воспитание	Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
2. Духовно–нравственное воспитание	Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
3. Эстетическое воспитание	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста
5. Трудовое воспитание	Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

	Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
6. Экологическое воспитание	Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
7. Ценности научного познания	Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

1 класс

№ Занятия	Тема занятий	Колво часов	Формы организации	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные игры на материале легкой атлетики -6ч					
1.	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Инструктаж ТБ	1	беседа, подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
2.	Игра «Не оступись»	1	подвижные игры	3,4,	https://uchi.ru
3.	Игра «К своим флажкам».	1	беседа, подвижные игры	3,4,6,8	https://edu.skysmart.ru
4.	Игра «Быстро по местам».	1	внеклассные занятия по здоровому образу жизни	6,8	https://resh.edu.ru
5.	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	1	подвижные игры	3,8	https://uchi.ru
6.	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	1	подвижные игры	4,6,8	https://edu.skysmart.ru
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики-7ч					

7.	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
8.	Развитие координации.	1	подвижные игры	3,4,	https://resh.edu.ru
9.	Игра «Бой петухов»	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
10.	Игра «Пятнашки»	1	подвижные игры	6,8	https://resh.edu.ru
11.	Русская народная п/ игра «Горелки».	1	подвижные игры	3,8	https://resh.edu.ru
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	беседа, подвижные игры	4,6,8	https://resh.edu.ru
13.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола -12ч					
14.	Ловля и броски мяча в парах.	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://resh.edu.ru
15	Ловля и броски мяча в парах.	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://resh.edu.ru
16	Подвижная игра «Осада города»	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://resh.edu.ru
17.	Индивидуальная работа с мячом.	1	подвижные игры	3,8	https://resh.edu.ru
18.	Школа укрощения мяча. Правила ТБ	1	беседа	4,6,8	https://resh.edu.ru
19.	Подвижная игра «Ночная охота»	1	эстафеты	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
20.	Глаза закрывай – упражнения начинай	1	классный час	3,4,	https://resh.edu.ru
21.	Подвижные игры	1	эстафеты	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
22.	Ведение мяча	1	подвижные игры	6,8	https://resh.edu.ru
23.	Ведение мяча в движении	1	подвижные игры	3,8	https://resh.edu.ru
24.	Эстафеты с мячом	1	подвижные игры	4,6,8	https://resh.edu.ru
25.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
Подвижные игры на материале волейбола-8ч					
26.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	подвижные игры	3,4,	https://resh.edu.ru

27.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
28.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
29.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	беседа	3,4,	https://resh.edu.ru
30.	Подвижная игра «Точно в цель»	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
31.	Подвижные игры для зала	1	подвижные игры	6,8	https://resh.edu.ru
32.	Командная подвижная игра «Хвостики»»	1	подвижные игры	3,8	https://resh.edu.ru
33.	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	спортивный праздник	4,6,8	https://resh.edu.ru

2 класс

№ Занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Формы организации	Реализация программы воспитания	
	Подвижные игры на материале легкой атлетики(6ч)				
1.	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1	беседа, подвижные игры	3,4,6,8	https://resh.edu.ru
2.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3.	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.	1	беседа, подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4.	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	1	внеклассные занятия по здоровому образу жизни	6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5.	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».	1	подвижные игры	3,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game

6.	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	подвижные игры	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики(7ч).					
7.	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно».	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8.	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	1	подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9.	Игра «Бой петухов» Веселые старты.	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	подвижные игры	6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	подвижные игры	3,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12.	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1	беседа, подвижные игры	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола(15ч)					
14.	Ловля и броски мяча в парах.	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15.	Подвижная игра «Осада города»	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16.	Броски и ловля мяча в парах.	1	беседа, подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол». Правила ТБ	1	подвижные игры	3,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18.	Ведение мяча.	1	беседа	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19.	Упражнения с мячом.	1	эстафеты	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game

					ura.ru/mobile_game
20.	Подвижные игры	1	классный час	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21.	Ведение мяча на месте и в движении	1	эстафеты	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	подвижные игры	6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23.	Броски и ловля мяча в парах.	1	подвижные игры	3,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	подвижные игры	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	подвижные игры	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27.	Прыжки на мячах-хопах	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
28.	Подвижные игры	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
	Подвижные игры на материале волейбола(6ч).				
29.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	беседа	3,4,	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	подвижные игры	3,4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	подвижные игры	6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	подвижные игры	3,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	Практические задания, подвижные игры	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
34.	Спортивная игра «Футбол»	1	спортивный праздник	4,6,8	https://www.fizkultura.ru/mobile_game