Приложение 1.13 к основной
образовательной программе
начального общего образования
МАОУ "Школа № 35"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

г. Нижний Новгород
2025 год

«Подвижные игры»

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373, в ред. приказов от 26.11.2010 № 1241,от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП НОО МБОУ «Школа № 35»

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: с 6,6 лет (1-4 класс)
Срок реализации: 1 год обучения.
Количество часов в год: 34 часа

Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности

I. Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

II. Игры с мячом (8 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.

- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

III. Игры с прыжками (скакалки) (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».*
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Зимние забавы (6 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

V. Игры для формирования правильной осанки (4 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

VI. Эстафеты (2 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

VII. Народные игры (4 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калим- бам-ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных, предметных результатов

Личностные результаты

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты

регулятивные УУД:

- **определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- **прогнозировать** последовательность действий на занятии;
- **учить высказывать** свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- понимание роли и значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность представлений о различных видах упражнений - беге, прыжках, их сходстве и различиях о простейших правилах проведения соревнований;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время занятий и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий;
- способность выполнять технические элементы упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры во время активного отдыха и каникул;

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
2.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
4.	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	1
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
6.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	2

7.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2
8.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	2
10.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	2
11.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2
12.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
13.	Игра «Скатывание шаров».	1
14.	Игра «Гонки снежных комов».	1
15.	Игра «Клуб ледяных инженеров».	1
16.	Игра «Мяч из круга».	1
17.	Игра «Гонка с шайбами».	1
18.	Игра «Черепахи».	1
19.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
20.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
21.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
22.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
23.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
24.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
25.	Разучивание народных игр. Игра «Калим- бам-ба»	1
26.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
27.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
28.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
	Итого:	34