

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Отдел образования администрации Новосёловского района
МБОУ Комская СОШ №4

РАССМОТРЕНО
Методический совет

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Подшивайлова Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курс «Мир подвижных игр»
класс 1-2 3-4
учебный год 2023-2024

Кома
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа (1-2 класс), 34 часа (3-4 класс)

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания;
- поурочное календарно-тематическое планирование;

Планируемые результаты

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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, свой жизненный опыт;
- осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человек

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение привзаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр исоревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- 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;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 исоревнований;

• 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 исоревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**
иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о способах изменения направления и скорости движения;

• об играх разных народов;

• о разновидности подвижных игр;

• о соблюдении правил подвижных игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной

осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

• активност

Содержание

1-2 КЛАСС

I. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (14ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее сберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Двамороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»;

«Запрещенные движения»;

«Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро поместам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей -«Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»;

«Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники иутки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Эстафеты.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки»,

«Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище»,

«Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Эстафеты

3-4 КЛАСС

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызовномеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк во рву».
«Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей -
«Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»,

«Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки»,
«Красочки»,

«Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера»,
«Стрелок»,

«Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Зимние забавы (4ч)

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист»,
«На помеле»,

«Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Учебно-тематический план

Тематическое планирование по курсу «Мир подвижных игр» для 1-4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО

№п/п	Разделы	1-2 кл	3-4 кл
I	Знания о физической культуре		
II	Техника безопасности		
III	Игры		
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	14	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	10
3	Народные игры	6	6
4	Зимние забавы	4	4
5	Соревнования	3	3
	Всего	34	34

Поурочное планирование

1 -2 класс

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Дата	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (14ч)			
1	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
2	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	- Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
	Подвижные игры «Лиса и куры», «Прыжки по полосам».	1	- Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1	- Соблюдают правила безопасности.
	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловушки».	1	- Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.
	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	1	- Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	- Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
	Эстафеты.	1	
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
	Подвижная игра «С кочки на кочку», эстафеты с прыжками.	1	
Раздел 2. Зимние забавы.(4ч)			
15	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
16	Подвижные игры «Не пропусти щайбу», «Метко в цель».	1	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
17	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
18	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Раздел 3. Народные игры.(6ч)			
19	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	- Узнают историю возникновения

20	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1	народных игр; - правила проведения игр, эстафет и праздников;
21	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1	- называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
22	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1	- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
23	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	1	- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
24	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	1	

**Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр.
Соревнований.(10ч)**

25	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
26	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	
27	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
28	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	- Соблюдают правила безопасности.
29	Ведение и остановка мяча.	1	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
30	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	
31	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	1	
32	Эстафеты с мячами.	1	
33	Встречные эстафеты.	1	
34	Комбинированные эстафеты.	1	

Итого: 34 часа

3-4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)			
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».		- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».		- Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».		- Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
4	Подвижная игра «Вызов номеров».		- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».		- Соблюдают правила безопасности.
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.		- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».		- Используют подвижные игры для активного отдыха.
9	Эстафеты с прыжками.		- Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».		- Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».		- Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
Раздел 2. Народные игры.(6ч)			
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».		- Узнают историю возникновения народных игр;
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».		- правила проведения игр, эстафет и праздников;
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».		- называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности;
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».		- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».		- регулируют эмоции в процессе игровой
17	Подвижные игры «Смелые		

	ребята», «Полярная сова и евражки».		деятельности.
Раздел 3. Зимние забавы.(4ч)			
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».		- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».		- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».		- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.		
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.		- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24	Броски в цель.		- Соблюдают правила безопасности.
25	Подбрасывание и подача мяча.		- Используют подвижные игры для активного отдыха.
26	Прием и передача мяча в волейболе.		
27	Удары и остановка мяча ногой.		
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.		
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».		
30	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».		
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».		
32	Соревнование по дартсу.		
33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».		
34	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.		

Итого: 34 часа

