

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

**«Принято»**  
на заседании МО  
Протокол №1 \_  
от 25.08.2023

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_/М.П.Мозговая

Приказ № 182/1 от от  
25.08.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**для учащихся 1-4 классов**  
Срок реализации программы: один год

Составитель: Кашкаров Владислав  
Юрьевич учитель физической культуры

2023 г.

## Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 68 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 5-8 классов .

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

### Цель:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.

Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

### Задачи:

Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

### Особенности программы:

Спортивная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

### Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» 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;

**К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:**

*Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя).* В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;

содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;

в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;

для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;

недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;

поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

*Наглядные пособия* (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

**Планируемые результаты**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

### Содержание программы

Игры с элементами легкой атлетики - 9 занятий

Ритмическая гимнастика - 10 занятий

Лыжная подготовка - 7 занятий

Подвижные игры – 8 занятий

### Тематическое планирование

№	тема занятий	кол-во часов	ЭОР
1	<u>игры с элементами легкой атлетики</u>	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-vn-meropriyatiya-osenny-marafon-dlya-kl-3113001.html">https://infourok.ru/razrabotka-vn-meropriyatiya-osenny-marafon-dlya-kl-3113001.html</a>
	игра «Чай-чай выручай»	1	<a href="https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%B%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%B2%D1%8">https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%B%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%B2%D1%8</a>

			<a href="#">В%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9</a>
	игра «День и ночь»	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/25/podvizhnaya-igra-den-noch">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/25/podvizhnaya-igra-den-noch</a>
	игра «Вызовы»	1	
	игра «Гонка мячей по кругу»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonka-miachei-po-krugu.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonka-miachei-po-krugu.html</a>
	Прыжки в длину	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta</a>
	игра «Караси и щука»	1	<a href="https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-karasi-i-shuka-6136522.html">https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-karasi-i-shuka-6136522.html</a>
	игра «Кто выше?»	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/node/32398">https://www.fizkultura.ru/node/32398</a>
	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	<a href="https://nsportal.ru/user/24704/page/podvizhnye-igry-v-legkoy-atletike">https://nsportal.ru/user/24704/page/podvizhnye-igry-v-legkoy-atletike</a>
	игра «Кто выше?»	1	<a href="https://infourok.ru/programma-pologopedicheskoy-ritmike-veselie-ladoshki-3691171.html">https://infourok.ru/programma-pologopedicheskoy-ritmike-veselie-ladoshki-3691171.html</a>
	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/346269-sportivnoe-meroprijatie-vesjolyj-zoopark">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/346269-sportivnoe-meroprijatie-vesjolyj-zoopark</a>

	<b>ритмическая гимнастика</b> игра ««Веселые ладошки»»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/05/25/vneurochnoe-zanyatie-osanka-krasivaya-spina">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/05/25/vneurochnoe-zanyatie-osanka-krasivaya-spina</a>
	игра «Веселый зоопарк»	1	<a href="https://znanio.ru/media/igra_druzhnye_rebyata-229233">https://znanio.ru/media/igra_druzhnye_rebyata-229233</a>
	«Красивая спина»	1	<a href="https://www.maam.ru/detskijasad/metodicheskaja-razrabotka-zanjatija-pedagoga-psihologa-veselyi-sapozhok.html">https://www.maam.ru/detskijasad/metodicheskaja-razrabotka-zanjatija-pedagoga-psihologa-veselyi-sapozhok.html</a>
	игра «Дружные ребята»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/08/27/igra-neposedy">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/08/27/igra-neposedy</a>
	игра «Веселый сапожок»	2	<a href="https://www.maam.ru/detskijasad/muzykavno-didakticheskaja-igra-ritmicheskaja-mozaika-dlja-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html">https://www.maam.ru/detskijasad/muzykavno-didakticheskaja-igra-ritmicheskaja-mozaika-dlja-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html</a>
	"Непоседы"	3	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/08/tema-uroka-skolzyashchij-shag-na-lyzhah-s-palkami">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/08/tema-uroka-skolzyashchij-shag-na-lyzhah-s-palkami</a>
	игра «Ритмическая мозаика»	1	<a href="https://infourok.ru/scenariy-sportivnoy-igracar-gori-na-svezhem-vozduhev-dni-zimnih-kanikul-2423999.html">https://infourok.ru/scenariy-sportivnoy-igracar-gori-na-svezhem-vozduhev-dni-zimnih-kanikul-2423999.html</a>

<b>лыжная подготовка</b> Скользкий шаг с палками	1	<a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehnik-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehnik-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a>
игра «Царь горы»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/kartochki-podvizhnykh-igr-lyzhnaia-podgotovka.html">https://multiurok.ru/files/kartochki-podvizhnykh-igr-lyzhnaia-podgotovka.html</a>
Повороты на месте и в движении	1	
игра «Попади в цель»	1	
Игры по выбору учащихся	1	
эстафета «Снежный город»	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom</a>
Лыжная эстафета	1	<a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-klass-smirno.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-klass-smirno.html</a>
<b>подвижные игры</b> игры и эстафеты с мячами	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom</a>
игра «Класс, смирно!»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-klass-smirno.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-klass-smirno.html</a>
Броски мяча в корзину	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/08/brosok-myacha-v-korzinu">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/08/brosok-myacha-v-korzinu</a>
игра «Боулинг»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sportivnaia-mnogofunktsionalnaia-dorozhka-1.html">https://multiurok.ru/files/sportivnaia-mnogofunktsionalnaia-dorozhka-1.html</a>
игра «Картошка»	1	<a href="https://www.maam.ru/detskij-sad/igra-s-mjachom-gorjachaja-kartoshka.html">https://www.maam.ru/detskij-sad/igra-s-mjachom-gorjachaja-kartoshka.html</a>
Соревнование по прыжкам через скакалку	1	
игра «Веселые пингвинята»	1	<a href="https://www.maam.ru/detskij-sad/scenarno-">https://www.maam.ru/detskij-sad/scenarno-</a>

			<a href="http://rezhisyorskaja-razrabotka-fizkulturnogo-razvlechenija-vesyolye-pingvinjata.html">rezhisyorskaja-razrabotka-fizkulturnogo-razvlechenija-vesyolye-pingvinjata.html</a>
	игра «Солнышко»	1	<a href="https://multiurok.ru/files/ighra-solnyshko.html">https://multiurok.ru/files/ighra-solnyshko.html</a>

### Форма проведения занятий.

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
- для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;
- недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
- поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

Наглядные пособия (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

### Список литературы

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

### Лист внесения изменений в рабочую программу курса

Класс	Тема	Количество часов по рабочей	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий



