

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

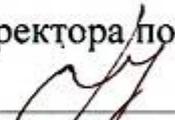
РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Подшивайлова Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ерашева А.Е.
Приказ №133
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
курс «Мир подвижных игр
класс 1-2 3-4
учебный гол: 2024-2025

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;

- осмысление 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 человека

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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 и соревнований;

- 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 и соревновательной 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 разновидностях подвижных игр;

- о соблюдении правил подвижных игр

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.
- активность

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 соберется»; «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 по местам»; «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 и утки»; 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»; «Вызов номеров»; «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 в 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	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
3	Подвижные игры «Лиса и куры», Прыжки по полосам».	1	
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1	
5	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1	
6	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1	
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1	
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1	
9	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1	
10	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	1	
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	
12	Эстафеты.	1	
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе».	1	
14	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	<p>народных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
21	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1	
22	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1	
23	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	1	
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	<ul style="list-style-type: none"> - Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
26	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	
27	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1	
28	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
29	Ведение и остановка мяча.	1	
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».		<ul style="list-style-type: none"> - Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».		
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».		
4	Подвижная игра «Вызов номеров».		
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».		
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.		
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».		
9	Эстафеты с прыжками.		
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».		
Раздел 2. Народные игры. (6ч)			
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».		<ul style="list-style-type: none"> - Узнают историю возникновения народных игр; - правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».		
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».		
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».		
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».		
17	Подвижные игры «Смелые		

	ребята», «Полярная сова и евражки».		деятельности.
Раздел 3. Зимние забавы.(4ч)			
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропустишайбу».		<ul style="list-style-type: none"> - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».		
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».		
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.		<ul style="list-style-type: none"> - Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
24	Броски в цель.		
25	Подбрасывание и подача мяча.		
26	Прием и передача мяча в волейболе.		
27	Удары и остановка мяча ногами.		
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.		

