

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»  
муниципального образования «Тереньгульский район»  
Ульяновской области

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E  
Владелец Рукавишникова Елена Александровна  
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

<p>РАССМОТРЕНО и одобрено на ШМО учителей физической культуры и ОБЖ</p> <hr/> <p>Никитина Е. А. Протокол №1 от «28» 08 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР</p> <hr/> <p>Егорова А. Н. «30» 08. 2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ "Тереньгульский лицей при УлГТУ"</p> <hr/> <p>Рукавишникова Е. А. Приказ № 112 от «31» 08 2023г.</p> 
--	--	---

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительного направления  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 1 класса**

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год.

Составитель:  
Шмакова Т. Ф.  
учитель физической культуры  
высшей категории

Год составления: 2023

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» Класс «1- 2»	<p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b> Программа по внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО</p>
	<p><b>Количество часов:</b> Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе и на 34 часа – во 2 классе в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-35 минут</p>
	<p><b>Цели программы:</b> удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных и спортивных игр</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;</li> <li>- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;</li> <li>- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;</li> <li>- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;</li> <li>- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности</li> </ul>

### Общая характеристика содержания программы курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу кружка вошли спортивные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр, игры на развитие физических качеств, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми

#### **Формы занятий:**

- беседы
  - игры
  - элементы занимательности и состязательности

#### **Алгоритм работы с играми:**

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

#### **Планируемые результаты**

##### **Дети должны знать:**

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

##### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

-  
-

- СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## **Раздел I. Основы знаний**

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.
4. Закаливание и его влияние на организм.
5. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
6. Здоровье и режим дня.
7. История развития спортивных игр в России и за рубежом.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, 3x15 м, 6x10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах.

## **Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Два мяча», «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч среднему в шеренгах», «Передал- садись», «Не давай мяч вошедшему», «День и ночь», «Попади в мяч», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки;

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде», «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти бесшумно», «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной  
деятельности «Подвижные игры»  
1- класс (33 ч)**

№ п/п	Дата		Темы занятий
	План	Факт	
1	06.09		Правила ТБ при проведении подвижных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.
2	13.09		Игра «Угадай чей голосок», «Мяч соседу» правила игры.
3	20.09		Игра «Догони ленту», «Два мяча» правила игры.
4	27.09		Игра «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча в колоннах»,
5	04.10		Игра «Мяч среднему в шеренгах», «Передал- садись»
6	18.10		Передача мяча в парах на месте. Игра «Мяч среднему в шеренгах».
7	25.10		Передача мяча в парах, в движении. Игра «Передал- садись».
8	01.11		Игра «День и ночь», «Попади в мяч»
9	08.11		Ведение мяча, игра «День и ночь».
10	15.11		Ведение мяча бегом, игра «Охотники и утки»,
11	29.11		Подвижные для развития быстроты и силы
12	06.12		Подвижные игры для развития выносливости
13	13.12		Эстафеты с ведением мяча, игра «День и ночь».
14	20.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте. Игра «Охотники и утки»,
15	27.12		Эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки. Игра «Попрыгунчики-воробушки»,
16	10.01		Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры
17	17.01		Эстафеты со скакалкой. Игра «Попади в мяч».
18	24.01		Эстафеты с ракеткой. Игра «Догони ленту».
19	31.01		Эстафеты с кеглей. Игра «Зайцы в огороде».
20	07.02		Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча
21	14.02		Игра «Пионербол»
22	28.02		Игра «Пионербол»
23	06.03		Игра «Пионербол»
24	13.03		Игра «Пионербол»
25	20.03		Общая физическая подготовка
26	27.03		Комбинированная эстафета
27	03.04		Подвижные игры для развития гибкости
28	17.04		Подвижные игры на внимание
29	24.04		Полоса препятствий «Разведчики»
30	01.05		Общая физическая подготовка
31	08.05		Подвижные игры для развития ловкости
32	15.05		Эстафета с предметами, встречные эстафеты
33	22.05		Игротека подвижных игр
<b>Итого: 33 часа</b>			