**ГКОУ РД «Уллубиевская СОШ Гунибского района»**



Рабочая программа

Внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 1-4 классов начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Госенханов Госенхан Буташевич

учитель физической культуры

с.Уллубиевка, 2023

**Пояснительная записка**

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
* ФООП
* На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа –

«Подвижные игры» Баскаева Е.А,2013г.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель программы**- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* + становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
  + формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
  + духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
  + укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:1класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

# Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах идр.*

***«Подвижные игры»***

# 1 класс (33 часа)

**Игры с бегом. (6ч)**

*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 в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

# Игры с мячом. (6 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».
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

# Игра с прыжками. (4 часа)

*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».

# Игры малой подвижности. (5 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». **Зимние забавы. (3 часа)**

*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».

# Эстафеты. (4 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.

# Народные игры. (5 часов)

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
* Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

# 2 класс (34 часа)

**Игры с бегом (6 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

# Игры с прыжками (4часа)

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
* Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

# Игры с мячом (6часов)

*Теория*. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

# Игры малой подвижности (4 часа)

*Теория*. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра

«Чемпионы скакалки».

* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра « Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

# Зимние забавы (4 часа)

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

* Игра «Лепим снежную бабу».
* Игра «Лепим сказочных героев».
* Игра «Санные поезда».
* Игра «На одной лыже».
* Игра «Езда на перекладных»

# Эстафеты (5 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

* Веселые старты
* Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
* Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
* Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
* Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

# Народные игры (5 часов)

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
* Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
* Разучивание народных игр. Игра «Котел»
* Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

# 3 класс (34 часа)

**Игры с бегом (5 часов)**

*Теория*: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
* Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра

«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

# Игры с мячом (5 часов)

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

# Игры с прыжками (5 часов)

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
* Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
* Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
* Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

# Игры малой подвижности (6 часов)

*Теория*. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

* Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра

«Перемена мест».

* Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
* Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
* Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

# Зимние забавы (3 часа)

*Теория*. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

* Игра «Строим крепость».
* Игра «Взятие снежного городка».
* Игра «Лепим снеговика».
* Игра «Меткой стрелок».

# Эстафеты (6 часов)

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

* Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами»,

«Тачка».

* Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
* Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,

«Передача мяча в колонне», «Поезд».

# Народные игры (4 часа)

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра **"**Горелки".
* Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
* Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
* Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

# 4 класс (34 часа)

**Игры с бегом (5 часов)**

*Теория*. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

# Игры с мячом (5 часов)

*Теория*. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. *Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

# Игры с прыжками (5 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
* Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
* Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
* Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

# Игра малой подвижности (6 часов)

*Теория*. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра

«Найди предмет».

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

# Зимние забавы (3 часа)

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

* Игра «Снежком по мячу».
* Игра «Пустое место».
* Игра «Кто дальше» (на лыжах).
* Игра «Быстрый лыжник».

# Эстафеты (5 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
* Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
* Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

# Народные игры (5 часов)

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра **"Корову доить".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Бабки".**

**Материально – техническое обеспечение программы**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

**Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

* словесные: рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

1. **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

* + целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
  + ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
  + способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
  + активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  + проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  + освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
  + развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
  + освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## Регулятивные УУД:

* + умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
  + планирование общей цели и пути её достижения;
  + распределение функций и ролей в совместной деятельности;
  + конструктивное разрешение конфликтов;
  + осуществление взаимного контроля;
  + оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
  + принимать и сохранять учебную задачу;
  + планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  + учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
  + адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  + различать способ и результат действия;
  + 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, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
  + перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
  + преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
  + устанавливать причинно-следственные связи.

## Коммуникативные УУД:

* + взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
  + адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
  + 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;
  + учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  + формулировать собственное мнение и позицию;
  + договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  + совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
  + учиться выполнять различные роли в группе.

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

* двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* развитие психических и нравственных качеств;
* повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

# Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

* + основы истории развития подвижных игр в России;
  + педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
  + возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
  + индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
  + правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  + значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

# Должны уметь:

* + адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  + отвечать за свои поступки;
  + отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
  + технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  + проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  + разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
  + управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  + соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  + пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

# Тематическое планирование

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Наименование раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Игры с бегом 6 часов** | ТБ. Игра «Фигуры». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 2 | Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении  «Мишка на прогулке». Игра  «У медведя во бору». | 1 |
| 4 | Игра «Второй лишний». | 1 |
| 5 | Игра ««Фигуры». | 1 |
| 6 | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 7 | **Игры с мячом 6 часов** | Игра «Мяч по полу». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 8 | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». | 1 |
| 9 | Игра «Метко в цель». Игра  «Бегуны и метатели». | 1 |
| 10 | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 11 | Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 12 | Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 13 | **Игры с прыжками**  **4 часа** | Игра «Прыгающие воробышки». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 14 | Игра «Удочка». Игра  «Лягушата и цапля». | 1 |
| 15 | Игра «Зеркало». | 1 |
| 16 | Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| 17 | **Игры малой подвижности**  **5 часов** | Игра «Альпинисты». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 18 | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд». | 1 |
| 19 | Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Игра «Построение в шеренгу». | 1 |  |
| 21 | Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
| 22 | **Зимние забавы 3 часа** | Игра «Гонки снежных комов». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 23 | Игра «Мяч из круга». | 1 |
| 24 | Игра «Гонка с шайбами». | 1 |
| 25 | **Эстафеты 4 часа** | Знакомство с правилами проведения эстафет. | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 26 | Беговая эстафеты. | 1 |
| 27 | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 28 | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |
| 29 | **Русские народные игры**  **5 часов** | Игра "Чехарда". | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 30 | Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 31 | Игра «Чижик» | 1 |
| 32 | Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 33 | Игра **"**Чехарда**".** | 1 |

# 2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Наименование раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Игра с бегом 6 часов** | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 2 | Игра «Совушка». | 1 |
| 3 | Игра «День и ночь». | 1 |
| 4 | Игра «Вызов номеров» | 1 |
| 5 | Игра «Два мороза». | 1 |
| 6 | Игра «Воробушки». | 1 |
| 7 | **Игры с прыжками 4 часа** | Игра «Салки на одной ноге | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 8 | Игра «Кто выше» | 1 |
| 9 | Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
| 10 | Игра «Поймай лягушку». | 1 |
| 11 | **Игры с мячом 6 часов** | Игра «Свечи». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 12 | Игра «Передал – садись». | 1 |
| 13 | Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 14 | Игра «Рак пятится назад». | 1 |
| 15 | Игра «Кто самый меткий». | 1 |
| 16 | Игра «Не упусти мяч» | 1 |
| 17 | **Игры малой подвижности**  **4 часа** | Игра «Карлики и великаны». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 18 | Игра «Кошка и мышка». | 1 |
| 19 | Игра «Чемпионы скакалки». | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |  |
| 21 | **Зимние забавы**  **4 часа** | Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 22 | Игра «Лепим снежную бабу». | 1 |
| 23 | Игра «Санные поезда». | 1 |
| 24 | Игра «Езда на перекладных» | 1 |
| 25 | **Эстафеты 5 часов** | Эстафеты «Бег сороконожек». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 26 | Эстафеты «Бег по кочкам», | 1 |
| 27 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |
| 28 | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 |
| 29 | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |
| 30 | **Русские народные игры**  **5 часов** | Игра «Чехорда» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| 31 | Игра «Бегунок» | 1 |
| 32 | Игра «Верёвочка» | 1 |
| 33 | Игра «Котел» | 1 |
| 34 | Игра **"**Дедушка - сапожник". | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Наименование раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Игры с бегом 5 часов** | ТБ. Игра «Челнок». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
|  | Игра «Змейка». | 1 |
|  | Игра «Филин и пташки» | 1 |
|  | Игра «Круговые пятнашки» | 1 |
|  | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 |
|  | **Игры с мячом 5 часов** | Игра «Свечи ставить» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
|  | Игра «Мячик кверху». | 1 |
|  | Игра «Летучий мяч». | 1 |
|  | Игра «Защищай город». | 1 |
| . | Игра «Попади в цель». | 1 |
| . | **Игры с прыжками 5 часов** | Игра «Дедушка – рожок». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Воробушки и кот». | 1 |
| . | Игра «Переселение лягушек». | 1 |
| . | Игра «Борьба за прыжки». | 1 |
| . | Игра «Кто первый?». | 1 |
| . | **Игры малой** | Игра «Перемена мест». | 1 | Физкульт.Ура |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| . | **подвижности 6 часов** | Игра «Запрещенное движение». | 1 | [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра « Море волнуется». | 1 |
| . | Игра «Колечко». | 1 |
| . | Игра «Краски». | 1 |
| . | Игра «Перемена мест» | 1 |
| . | **Зимние забавы 3 часа** | Игра «Строим крепость». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Меткий стрелок». | 1 |
| . | Игра «Лепим снеговика». | 1 |
| . | **Эстафеты 6 часов** | Эстафеты «Передал – садись» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Скакалка под ногами». | 1 |
| . | Эстафета «Вызов номеров». | 1 |
| . | Эстафета «Челночный бег»,  «По цепочке». | 1 |
| . | Эстафета «Ведерко с водой»,  «Нитки наматывать». | 1 |
| . | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя». | 1 |
| . | **Народные игры**  **4 часа** | Игра «Гуси - лебеди» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [ura.ru/mobile\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра **"**Горелки". | 1 |
| . | Игра «Мотальщицы» | 1 |
| . | Игра "Мишени". | 1 |

# класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Наименование раздела** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Игры с бегом 5 часов** | ТБ. Игра «Мешочек». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
|  | Игра «Бег командами» | 1 |
|  | Игра «Городок». | 1 |  |
|  | Игра «Ловкие ребята». | 1 |
|  | Игра «Пятнашки в кругу». | 1 |
|  | **Игры с мячом 5 часов** | Игра «Мяч среднему». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
|  | Игра «Мяч в центре». | 1 |
|  | Игра «Мяч – соседу». | 1 |
|  | Игра «Отгадай, кто бросил. | 1 |
| . | Игра «Мяч в центре». | 1 |
| . | **Игры с прыжками**  **5 часов** | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Туда- обратно». | 1 |
| . | Игра «белые медведи». | 1 |
| . | Игра «Карусели». | 1 |
| . | Игра «Ловушка». | 1 |
| . | **Игра малой подвижности 6 часов** | Игра «Что изменилось?». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Кто дальше бросит?». | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| . |  | Игра «Точный телеграф». | 1 | [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Наблюдатели». | 1 |
| . | Игра «Ориентирование без карты». | 1 |
| . | Игра «Пустое место». | 1 |
| . | **Зимние забавы**  **3 часа** | Игра «Снежком по мячу». | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра «Кто дальше» | 1 |
| . | Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| . | **Эстафета 5 часов** | «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча. | 1 |
| . | Эстафета с лазанием и перелезанием, | 1 |
| . | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,  «веревочка под ногами». | 1 |
| . | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 |
| . | **Народные игры**  **5 часов** | Игра «Салки с домом» | 1 | Физкульт.Ура [https://www.fizkult](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [-](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)  [ura.ru/mobile\_gam](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) [e](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) |
| . | Игра "Салки". | 1 |
| . | Игра "Малечина - колечина". | 1 |
| . | Игра "Коршун". | 1 |
| . | Игра "Бабки". | 1 |