

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Zubovo-Полянского муниципального района**

**МБОУ "Зубово-Полянская гимназия"**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании кафедры  
физической и эстетической  
культуры и ОБЖ  
руководитель кафедры  
\_\_\_\_\_ /Сандарова Т.Ф./

Протокол №1  
от 30 августа 2023

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. директора по НМР  
\_\_\_\_\_ / Левина Л.Н./  
Протокол №1  
от «3 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор гимназии  
\_\_\_\_\_ /Балашкина Н.В./  
Приказ №184  
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

Секция «Подвижные игры»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (1 класс)

**Составитель:**

**Балашкина Т.М., учитель физической культуры**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-х классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 1-4 классов», авторы В. И. Лях и др. - М.:Просвещение, 2018 г.

Программа рассчитана на 1 года обучения. Курс включает одно занятие в неделю, 1 класс -33 часа в год, 2. Всего - 33ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

### **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение оформлять свои мысли в устной форме

#### **Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

### **1.Игры с бегом (6 часов)**

Правила безопасного поведения при проведении

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

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Космонавты».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Накинь кольцо».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Медведи и пчелы». Игра «Пастух и стадо».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Карусель»

### **2.Игры с прыжками (6 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Гуси-лебеди» Игра «Не оставайся на полу». Игра «Караси и щука».

### **3.Игры с мячом (6 часов)**

Правила безопасного при поведении игр с мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Ловля мячей сачками».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «У кого мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Затейники». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча».
- Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **4.Игры малой подвижности (5 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мы веселые ребята».

### **5. Зимние забавы (4 часа)**

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

- Игра «Снежные круги».
- Игра «Сделай фигуру».
- Игра «Тетери».
- Игра «Трактористы».

### **6. Эстафеты (4 часа)**

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

- Эстафеты «Лошадки»
- Эстафеты «Кто скорее до флажка»
- Эстафеты «Успей пробежать»
- Эстафеты «Быстрее по местам»

### **7. Народные игры (2 часа)**

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

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

## **Формы подведения итогов реализации курса**

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

№	Раздел / тема	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.
2.	Игры с мячом.	6 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.
6.	Зимние забавы.	4 ч.
7.	Эстафеты.	4 ч.
7.	Народные игры	2 ч.
	<b>Итого:</b>	<b>33 ч.</b>

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов		Дата	
				планируемая	фактическая
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. ПИ «Пятнашки»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле	07.09.2023	
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «Удочка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	14.09.2023	
3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «У кого мяч?»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	21.09.2023	
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Белки в лесу»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье	28.09.2023	
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Гуси – лебеди»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.	06.10.2023	
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	13.10.2023	
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Колпачок и палочка»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	20.10.2023	
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	27.10.2023	
9.	Комплекс ОРУ.ПИ «Кошка	1	Развивать у детей	10.11.2023	

	и мышка», «Ловля мячей сачками»		внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.		
10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Не оставайся на полу (на земле)»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	17.11.2023	
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Затейники»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость	24.11.2023	
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Мы веселые ребята...»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу	07.12.2023	
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	14.12.2023	
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. ПИ «Сделай фигуру»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	21.12.2023	
15.	ПИ «Тетери»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	28.12.2023	
16.	ПИ «Карусель»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	11.01.2024	
17.	Знакомство с правилами проведения эстафет. ПИ «Лошадки»	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	18.01.2024	
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Снежные круги»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	25.01.2024	
19.	ПИ «Трактористы»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	01.02.2024	

20.	ПИ «Мышеловка»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	08.02.2024	
21.	ПИ «Кто скорее до флажка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	15.02.2024	
22.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	29.02.2024	
23.	ПИ «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в	07.03.2024	
24.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Медведи и пчелы»	1	беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	14.03.2024	
25.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. ПИ «Пожарные на учении»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	21.03.2024	
26.	ПИ «Быстрее по местам»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	04.04.2024	
27.	ПИ «Успей пробежать»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге	11.04.2024	
28.	ПИ «Школа мяча»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	18.04.2024	
29.	ПИ «Кто скорее»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	25.04.2024	
30.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Космонавты»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	30.04.2024	
31.	ПИ «Чье звено скорее соберется»	1	Развивать у детей внимание, ловкость,	07.05.2024	



			воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.		
32.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. ПИ «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	16.05.2024	
33.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. ПИ «Верёвочка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	23.05.2024	