


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю. Кравчук
«29» августа 2023 года

УТВЕЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А. Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза

Ивана Петровича Мытарева

города Димитровграда Ульяновской области»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 1 х классов

Наименование направления: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 1

Уровень: начальное общее образование

Учитель: Мыс Р.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 33

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП НОО ФГОС

г.Димитровград, 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Цели курса: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Место курса в плане внеурочной деятельности - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 33 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

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 воробьишки».

- 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".

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

Календарно - тематическое планирование, 1класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
Игры с бегом (6 часов)				
1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Практическое занятие	1	
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Практическое занятие	1	
4	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	Практическое занятие	1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Практическое занятие	1	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Практическое занятие	1	
Игры с мячом (6 часов)				
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Практическое занятие	1	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в	Практическое	1	

	цель». Игра «Бегуны и метатели».	занятие		
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Практическое занятие	1	
11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Практическое занятие	1	
12	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Практическое занятие	1	
Игры с прыжками (4 часа)				
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	Практическое занятие	1	
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	Практическое занятие	1	
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Практическое занятие	1	
Игры малой подвижности (5 часов)				
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	Практическое занятие	1	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Практическое занятие	1	

	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	занятие		
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	Практическое занятие	1	
21	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Практическое занятие	1	
Зимние забавы (3 часа)				
22	Игра «Гонки снежных комов».	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	Игра «Мяч из круга».	Практическое занятие	1	
24	Игра «Гонка с шайбами».	Практическое занятие	1	
Эстафеты (4 часа)				
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	Практическое занятие	1	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Практическое занятие	1	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Практическое занятие	1	
Русские народные игры (5 часов)				

29	Игра "Чехарда".	Практическое занятие	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	Игра «Золотые ворота»	Практическое занятие	1	
31	Игра «Чижик»	Практическое занятие	1	
32	Игра «Золотые ворота»	Практическое занятие	1	
33	Игра «Калин – бан -ба»	Практическое занятие	1	