

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Администрация Любинского муниципального района Омской области**

**МБОУ "Замелетеновская СОШ"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Шевцова Н.И.

Приказ №124

от «09» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Подвижные  
игры» для учащихся**

**1 класса**

**на 2024– 2025 учебный**

**год**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

### 1 КЛАСС

#### **Игры с бегом.**

*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.**

*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.**

*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.**

*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.**

*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.**

*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".

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Духовно-нравственное воспитание:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;

*Ценности научного познания:*

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья эмоционального благополучия:*

- доброжелательное отношение друг к другу, эмоционально-нравственная

отзывчивость, понимание и сопереживания чувствам других людей;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- установки на безопасный, здоровый образ жизни

*Гражданско-патриотическое воспитание:*

- формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

*Эстетическое воспитание:*

- формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств; развития этических качеств.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося формируются следующие УУД.

### **Познавательные УУД:**

*1) Базовые логические действия:*

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

*2) Базовые исследовательские действия:*

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

### **Регулятивные УУД:**

*Самоорганизация:*

- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

*Самоконтроль:*

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

*Самооценка:*

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

**Коммуникативные УУД:**

*Совместная деятельность:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

*Общение:*

- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

- правилам игр и уметь организовать подвижные игры (5-6);
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдению общепринятым правилам в семье, в школе, в гостях, транспорте,

общественных учреждениях;

- знаниям о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- объяснять правила игры своим товарищам;
- выполнять правила игры;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.
- отношение к участникам игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	6	0	0	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	6	0	0	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>

					подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.		
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	4	0	0	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	5	0	0	Разучивают считалки для проведения	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>

					<p>совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.</p>		
5	Раздел 5. Зимние забавы.	3	0	0	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных</p>	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

					игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.		
6	Раздел 6. Эстафеты	4	0	0	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
7	Раздел 7. Народные игры	5	0	0	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>

					подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Игра «Фигуры».	1	0	0	02.09.2024 – 06.09.2024	Текущий
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	0	09.09.2024 – 09.09.2024	Текущий
3	«Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	0	0	16.09.2024 – 20.09.2024	Текущий
4	Игра «Второй лишний».	1	0	0	23.09.2024 – 27.09.2024	Текущий
5	Игра ««Фигуры».	1	0	0	30.09.2024 – 04.10.2024	Текущий
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	0	14.10.2024 – 18.10.2024	Текущий
7	Игра «Мяч по полу».	1	0	0	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	0	0	28.10.2024 – 01.11.2024	Текущий
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	0	0	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	0	11.11.2024 – 15.11.2024	Текущий

11	Игра «Мяч соседу».	1	0	0	25.11.2024 – 29.11.2024	Текущий
12	Игра «Подвижная цель».	1	0	0	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	0	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
14	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	0	0	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
15	Игра «Зеркало».	1	0	0	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	0	0	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
17	Игра «Гонки снежных комов».	1	0	0	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
18	Игра «Мяч из круга».	1	0	0	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
19	Игра «Гонка».	1	0	0	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
20	Игра «Альпинисты».	1	0	0	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
21	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	0	0	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
22	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	0	0	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
23	Игра «Построение в шеренгу».	1	0	0	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
24	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	0	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	0	0	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
26	Беговая эстафеты.	1	0	0	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	0	0	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	0	0	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
29	Игра "Чехарда".	1	0	0	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
30	Игра «Золотые ворота».	1	0	0	28.04.2025 – 02.05.2025	Текущий
31	Игра «Чижик».	1	0	0	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
32	Игра «Золотые ворота».	1	0	0	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
33	Игра "Чехарда".	1	0	0	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Физическая культура 1 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный (размер 3-5)

Мяч волейбольный

Мяч малый для метания

Теннисные мячи для метания

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Мат гимнастический

Манишки

Конус

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая