

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_Алексеева Т.Ю.  
Протокол №1  
От «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/ Л.В.Галиулина  
«27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ Цильнинской СШ  
\_\_\_\_\_/Е.Ю. Чуносков  
Приказ № 128  
«28» августа 2024г.

### Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности: Подвижные игры

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Классы: 1 класс

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 1 часа

УМК: авторской программы «Подвижные игры» Баскаева Е.А., 2018г

Учителя Шакурова Рамзия Наилевна, Алексеева Татьяна Юрьевна

р.п.Цильна

2024

## **I. 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 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):

### *1. 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.

### *2. 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.

### *3. 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 реализации 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.

## II. 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 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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 ч)**

*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. (3 ч)**

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

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".\

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

#### **Повторение. Русские народные игры. (2 ч)**

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Игры с бегом	6ч
2	Игры с мячом	6ч
3	Игры с прыжками	4ч
4	Игры малой подвижности	5ч
5	Зимние забавы	3ч
6	Эстафеты	4ч
7	Русские народные игры	3ч
8.	Повторение. Русские народные игры	2ч.

## Календарно - тематическое планирование

№п/	№	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Форма коррекции	Дата фактического проведения
1 Игры с бегом						
1	1	ТБ. Игра «Фигуры».				
2	2	Игра «Волки, зайцы, лисы».				
3	3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».				
4	4	Игра «Второй лишний».				
5	5	Игра ««Фигуры».				
6	6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».				
2 Игры с мячом						
7	1	Игра «Мяч по полу».				
8	2	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».				
9	3	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».				
10	4	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».				
11	5	Игра «Мяч соседу».				
12	6	Игра «Подвижная цель».				
3 Игры с прыжками						
13	1	Игра «Прыгающие воробышки».				
14	2	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».				
15	3	Игра «Зеркало»				
16	4	Игра «Выше ножки от земли».				
4 Игры малой подвижности						
17	1	Игра «Альпинист				
18	2	Игра «Красный, зелёный».Игра «Поезд				
19	3	Игра «Копна – тропинка –кочки».				

20	4	Игра "Построение в шеренгу".				
21	5	Игра «Кто быстрее встанет в круг».				
<b>5. Зимние забавы</b>						
22	1	Игра «Гонки снежных комов».				
23	2	Игра «Мяч из круга».				
24	3	Игра «Гонка с шайбами».				
<b>6 Эстафеты</b>						
35	1	Знакомство с правилами проведения эстафет.				
26	2	Беговая эстафеты.				
27	3	Эстафета с предметами(мячами, обручами, скакалками)				
28	4	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия Игра «Кто быстрее встанет в круг»				
<b>7. Русские народные игры</b>						
29	1	Игра «Золотые ворота»				
30	2	Игра "Чехарда".				
31	3	Игра «Чижик»				
<b>8. Повторение. Русские народные игры</b>						
32	1	Повторение. Игра «Золотые ворота»				
33	2	Повторение. Игра "Чехарда".				

