

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

“Средняя общеобразовательная школа “Согласие”

Лицензия Министерства образования № 72769

Свидетельство о государственной аккредитации № 3472

---

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
протокол от 29.08.2019 №1



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Н.А.Сычева

приказ от 30.08.2019 № 21/У-19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**

<b>Учебный предмет</b>	Подвижные игры
<b>Класс</b>	1 класс
<b>Учитель</b>	Рождественский И.В.
<b>Срок реализации программы, учебный год</b>	2019-2020 уч. год.
<b>Количество часов в год</b>	33
<b>Уровень реализации</b>	Начальное общее образование

2019г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса *Подвижные игры* для *1* класса составлена на основе:

1. Примерных программ УМК «Школа России»,
2. Авторской программы Рождественского И.В.

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста. Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет требования учителя и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

### *Цели и задачи* курса:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления социального чувства;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

### Содержание курса

#### **Знания о физической культуре**

Правила техники безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр.

**Самостоятельные игры и развлечения** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подвижные игры** Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с элементами ОРУ (игры с лазанием, игры на развитие выносливости, координации, равновесия, внимания.) Игры на ориентировании в пространстве.

### Планируемые результаты

В результате изучения курса Подвижные игры по данной программе у учеников 5 класса школы будут сформированы **предметные** знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также **личностные** и **метапредметные** результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

### Личностные универсальные действия

Ученик::	
<b>Ценностно-смысловые ориентации личности</b>	
Осознает ценность культуры и традиций народов мира.	Л1

Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству (понятие суда присяжных).	Л2
<b><i>Морально-нравственные ориентации личности</i></b>	
Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.	Л4
Знаком с морально-нравственными нормами античных культур (Греция, Спарта) Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.	Л5
<b><i>Личностное и социальное самоопределение учащегося</i></b>	
Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними (в рамках культурологических проектов).	Л6
Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения	Л7
<b><i>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.</li> </ul> Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного предмета.	Л9
<b><i>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</i></b>	
Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности. Знаком с культурой проведения здорового праздника. Знаком с правилами и практикой однодневных походов.	Л10

### Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик: <b><i>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</i></b>	
Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.	Р1
Обладает положительной учебной самооценкой без чувства вины за не успешность.	Р2
Способен к самостоятельному планированию и прогнозированию в проектной деятельности.	Р3
<b><i>Волевая саморегуляция личности</i></b>	
Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем	Р4
Способен к физической саморегуляции и координации тела в пространстве.	Р5
<b><i>Рефлексивное и критическое мышление личности</i></b>	
Способен к сопоставлению полученного практического результата деятельности и первоначального образа.	Р6
<b><i>Безоценочное непосредственное восприятие действительности</i></b>	
Способен к построению объективного (научного) и субъективного (живого) образа.	Р7

### Познавательные универсальные учебные действия

Ученик: <i>Собственная познавательная активность учащегося</i>	
Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	П1

### Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик: <i>Социокультурная компетенция личности</i>	
Способен объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества.	К1
Способен к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого. Переживает понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной	К2
<i>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</i>	
Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.	К4
Способен к совместной с классом организации праздников. Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие.	К3

### Предметные результаты

#### Обучающийся научится:

- умению работать в коллективе.
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультурминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку), мячом (ловля и передача мяча) и другим спортивным инвентарём;
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

#### Обучающийся получит возможности узнать:

- названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности;
- об истории развития народных подвижных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Тематическое планирование занятий подвижными играми (1 класс)  
на 2018 -2019 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>	<b><u>Кол-во часов</u></b>
<b>Знания о физической культуре</b>				
1	Знания	Правила техники безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр.	Изучают правила техники безопасности на уроках. Организуют место занятия у себя дома. Получают информацию по подбору одежды, обуви и инвентаря и самостоятельно подготавливают их. Слушают и запоминают правила игр и историю народных подвижных игр.	<b>1</b>
2	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Понимают представление о подвижных играх и их организации, обеспечении безопасности во время проведения игр. Соблюдение правил в игре	<b>1</b>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья - сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	<b>2</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Подвижные игры с бегом</b>				
4	День и ночь	Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	<b>2</b>

	Перебежка с выручкой	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	2
	Эстафеты с бегом	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила ТБ. Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	2
<b>Подвижные игры с прыжками</b>				
	Веровочка под ногами	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе	2
	Удочка	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	2
	Прыжок за прыжком	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	2
	Прыжки с короткой и длинной скакалкой	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	2
<b>Игры с элементами ОРУ</b>				
	Эстафеты с элементами равновесия	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	2
	Запрещённое движение	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	2
	Игры с элементами гимнастики	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.). Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	2

	Игры с элементами баскетбола	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	<b>2</b>
	Игры с элементами волейбола	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	<b>2</b>
	Игры с элементами атлетики	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества.	<b>2</b>
<b>Игры на ориентировании в пространстве</b>				
	Зеркало	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	<b>2</b>
	Двигайся по схеме	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе.	<b>3</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>35</b>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Литература для учителя**

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2015.
- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2016.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2014.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2014.

### **Технические средства обучения:**

Спортивная площадка, игровой городок, теннисные мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, волейбольный мяч, скакалки, флажки, кегли.

