

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1

от «30».08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Е.Н. Казакова

Приказ № 1

от «01».09.2022 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры с элементами спортивных игр»**  
(предмет)

**для 1 класса**

(классы)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович  
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2022



## Пояснительная записка.

**Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- удовлетворение интересов потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

**1.** физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых

**2.** оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие самостоятельности и ответственности.

**Основные организационные формы:**

- занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);

- занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, походы).

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» предназначена для обучающихся 1 класса. Рабочая программа рассчитана на 34 ч на 1 год обучения.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Раздел «Знания о физической культуре».

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности».

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование».**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

### **Оздоровительные результаты:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## Содержание курса внеурочной деятельности

*Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (7 ч).*

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

*Русские народные игры (7 ч).*

«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

*Подвижные игры (14 ч).*

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем: санками, лыжами.

“Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», "Космонавты", «Зайцы в огороде».

*Спортивные игры (4 ч).*

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

*Спортивные праздники (2 ч).*

«Олимпийские игры», «Большие гонки».

## **Поурочное планирование**

по программе внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№ п/п	Содержание (тема урока)	Виды деятельности
	<b><i>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (7 ч).</i></b>	
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Беседа «Мир движений и здоровье». Правила игр.	Характеризуют цели и задачи курса, правила ТБ
2	Строевые упражнения. Игры на внимание «Класс, смирно». Игры на внимание «За флажками».	Характеризуют строевые упражнения, применяют на практике
3	Правила игр. Игры на развитие внимания и памяти «Карлики - великаны». Беседа о гигиене. Игры на развитие внимания и памяти «Запомни - порядок».	Характеризуют правила игр, раскрывают понятие «гигиена»
4	Игры на развитие памяти «Художник», «Все помню».	Характеризуют правила игр
5	Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещенное движение». Игры по выбору. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости. ОРУ с использованием скороговорок.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике, раскрывают понятия «глазомер, выносливость»
6	Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике
7	Игры на развитие мышления и речи «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».	Характеризуют правила игр, применяют на практике
	<b><i>Русские народные игры (7 ч).</i></b>	
8	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Игровые правила. Освоение игровых приёмов. Игра.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
9	Русская народная игра «Зайка». Игровые правила. Русская народная игра «Прыгание с перевязанными ногами». Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
10	Русская народная игра «Горелки». Правила игры. Проведение игры. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Эстафеты. Комбинированная эстафета.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике,



		раскрывают понятие «выносливость»
11	Русская народная игра «Наседка и коршун». Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Кот и мышь» Правила игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
12	Русская народная игра «Локомотив». Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Большой мяч». Правила игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
13	Русская народная игра «Укротитель зверей». Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Удар по веревочке». Правила игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
14	Русская народная игра «Гуси лебеди». Правила игры. Освоение игровых приёмов. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
<i><b>Подвижные игры (14 ч).</b></i>		
15	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться, надо...». Знакомство с правилами и проведением подвижных игр. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	Характеризуют правила игр, применяют на практике
16	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом. Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике, раскрывают понятия «быстрота, сила, ловкость»
17	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Комплекс ОРУ с мячом. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Характеризуют строевые упражнения, применяют на практике, раскрывают понятие «колонна»
18	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Весёлые старты со скакалкой.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	Характеризуют правила игр, применяют на практике
20	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву». Проведение игры.	Характеризуют правила игр,

		применяют на практике
21	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам». Правила игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
22	Игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза». Разучивание и проведение игры. Метание снежков в цель. Игра «Метко в цель». Разучивание и проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике, раскрывают понятие «метание»
23	Эстафеты с санками. Проведение зимних эстафет.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике
24	Игры на лыжах. «Биатлон». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике, раскрывают понятие «биатлон»
25	Игры зимой. Игры со скакалкой, мячом. Игра «Охота на куропаток». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
26	Строевые упражнения и перемещения. Игра «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	Характеризуют строевые упражнения, применяют на практике
27	Игра «Салки с мячом». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
28	Игра «Прыгай через ров». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Характеризуют правила игр, применяют на практике
	<b><i>Спортивные игры (4 ч).</i></b>	
29	Баскетбол. «Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу»	Характеризуют правила проведения эстафет, правил игры в баскетбол, применяют на практике, раскрывают понятие «баскетбол»

30	Баскетбол. Эстафета с передачей одной палочки. Самостоятельные игры. Эстафета по кругу. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игра «Зайцы в огороде», «Подвижная цель».	Характеризуют правила проведения эстафет, правил игры в баскетбол, применяют на практике, раскрывают понятие «баскетбол»
31	Футбол Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Характеризуют правила игры в футбол, применяют на практике, раскрывают понятие «футбол»
32	Футбол Проведение игры.	Характеризуют правила игры в футбол, применяют на практике, раскрывают понятие «футбол»
<b><i>Спортивные праздники (2 ч).</i></b>		
33	«Олимпийские игры» в школе.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике, раскрывают понятие «Олимпийские игры»
34	«Большие гонки». Эстафеты с предметами и без.	Характеризуют правила проведения эстафет, применяют на практике, раскрывают понятие «Большие гонки»

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ

Количество часов по программе	Фактически проведено	Причина расхождения	Способы корректировки прохождения учебного материала*

\* Способы корректировки прохождения учебного материала

- уплотнение содержания учебного материала;
- самостоятельное изучение отдельных тем;
- разбор учебного материала на консультациях.