

**Программа по курсу внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**1 класс**

**1. Аннотация к рабочей программе учебного предмета.**

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление

к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

### **Место учебного предмета в учебном плане;**

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 классе отводится 2 часа в неделю, всего 66 часов.

## **2. Содержание учебного предмета**

Содержание учебного курса «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности подвижных игр для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Важной особенностью образовательной деятельности в начальной школе является оценивание учащихся с учетом возраста и индивидуальных возможностей большое внимание уделяется описанию упражнений на развитие физических качеств.

### **Основная форма организации-игра.**

1 класс.

#### **Знания о физической культуре**

Подвижные игры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Виды деятельности:**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

Подвижные игры

#### ***Бессюжетные игры:***

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

#### ***Игры-забавы***

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных

праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### ***Народные игры***

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### ***Любимые игры детей*** (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

## **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками

### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

## Предметные результаты:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития подвижных игр;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять

## Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Тема: Подвижные игры</b>	<b>66</b>	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	<p><a href="#">Базовые виды спорта: классификация и описание (fb.ru)</a> <a href="#">Открытые уроки по физкультуре. Видео открытых уроков по физкультуре. (pculture.ru)</a> <a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="#">Физкульт-ура! - Цифровые образовательные ресурсы (ucoz.ru)</a></p>

## Поурочное планирование

Номер занятия	Тема занятия	Активные формы обучения
<b>Бессюжетные игры (20ч.)</b>		
1	Вороны и воробьи	Игра
2	Ловишки-перебежки	Игра

3	На одной ноге	Игра
4	Петушиный бой	Игра
5	А ну-ка повтори.	Игра
6	Воробьи и вороны.	Игра
7	Игра со шляпой	Игра
8	Ловись, рыбка	Игра
9	Не зевай	Игра
10	Удочка.	Игра
11	Шляпенки	Игра
12	Два мороза	Игра
13	Найди мяч	Игра
14	Заря	Игра
15	Освобождение пленного	Игра
16	Чай-чай-выручай	Игра
17	Бубенцы	Игра
18	Слон	Игра
19	Вороны и воробьи	Игра
20	Ловишки-перебежки	Игра
<b>Игры-забавы (14ч.)</b>		
21	Черпаха-путешественница	Игра
22	Повяжу я шелковый платочек	Игра
23	Увернись от мяча	Игра
24	Сильный бросок	Игра
25	Два мороза	Игра
26	Большой мяч	Игра
27	Вороны и воробьи	Игра
28	Освобождение пленного	Игра
29	Водящий делает шаг назад	Игра
30	Тянем, потянем	Игра
31	Земля, воздух, вода, огонь	Игра
32	Ушки	Игра
33	Заря	Игра
34	Бубенцы	Игра
<b>Русские народные игры (20ч)</b>		
35	Золотые ворота	Игра
36	Подмигни соседу	Игра
37	Ворон и заяц	Игра
38	Тянем, потянем	Игра
39	Бубенцы	Игра

40	Мостик	Игра
41	Воробушки	Игра
42	Кот и мышки	Игра
43	Шлепанки	Игра
44	Гуси и гусыни	Игра
45	Землемеры	Игра
46	Белые медведи	Игра
47	Вороны и воробьи	Игра
48	Заря	Игра
49	Космонавты	Игра
50	Прятки	Игра
51	Заяц без логова	Игра
52	Бубенцы	Игра
53	На одной ноге	Игра
54	Догони мяч	Игра
<b><i>Любимые игры детей-16</i></b>		
55	Перехватчики	Игра
56	Увернись от мяча	Игра
57	Хромая Лиса	Игра
58	Свисток	Игра
59	Поймай хвост	Игра
60	Освобождение пленного	Игра
61	Водяной	Игра
62	Белки, орехи, шишки	Игра
63	На одной ноге	Игра
64	Белые медведи	Игра
65	Веселый бег	Игра
66	Догони мяч	Игра

**УМК учебного предмета для педагога;**

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Москва: «Просвещение» 2020 г.
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
- Российская электронная школа (РЭШ) resh.edu.ru
- Единый урок <https://www.единыйурок.рф/index.php>
- Инфоурок infourok.ru
- RUTUB rutube.ru
- Платформа sferum (для онлайн уроков)
- Электронный журнал сор.admhmao.ru

**УМК учебного предмета для учащихся.**

- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
- Российская электронная школа (РЭШ) resh.edu.ru
- RUTUB rutube.ru
- Платформа sferum (для онлайн уроков)
- Электронный журнал сор.admhmao.ru

