

Управление образования
администрации Анжеро - Судженского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №12»
протокол от 26.08.2024 № 19

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №12»
от 28.08.2024 № 272

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся **1 - 4 классов**

Срок реализации – 4 года

Составители:

Наумова Юлия Александровна,
учитель физической культуры,
Загревская Лариса Владимировна,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности	10
3.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании	14

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1 класс

Игры с бегом.

- 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».

Форма проведения занятий: игра.

Игры с мячом.

- 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».

Форма проведения занятий: игра.

Игры с прыжками.

- 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».

Форма проведения занятий: игра.

Игры малой подвижности. (5 часов)

- 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 – нелетает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет круг».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Зимние забавы.

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Эстафеты.

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Форма проведения занятий: игра.

Народные игры.

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Форма проведения занятий: игра, познавательная беседа с элементами игры.

2 класс

Игры с бегом.

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры с прыжками.

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки споворотом».

Форма проведения занятий: игра.

Игры с мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Ракпятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Зимние забавы.

- Игра «Лепим снежную бабу».

- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».

Форма проведения занятий: игра.

Эстафеты.

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Народные игры.

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».
- Разучивание народных игр. Игра «Котел».
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

3 класс

Игры с бегом.

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры с мячом.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра

«Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры с прыжками.

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры малой подвижности.

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Зимние забавы.

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Эстафеты.

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка подногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Народные игры.

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди».
 - Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Форма проведения занятий: игра, соревнование.*

4 класс

Игры с бегом.

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры с мячом.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игры с прыжками.

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Игра малой подвижности.

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра

«Кто точнее».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Зимние забавы.

- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».
- Игра «Снежком по мячу».

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

Эстафеты.

- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Форма проведения занятий: игра, соревнование, эстафета.

Народные игры.

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Форма проведения занятий: игра, соревнование.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и
родного края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и
ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических
нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение
физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре,
восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и
других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной
деятельности.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и
эмоционального благополучия:*

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей)
образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное
потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в
различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

1 класс

№ п/п	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные (цифровые) ресурсы</i>
1	Игры с бегом	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2	Игры с прыжками	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
3	Игры с мячом	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
4	Игры малой подвижности	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
5	Зимние забавы	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
6	Эстафеты	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
7	Народные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
	ИТОГО	33	

2 класс

№ п/п	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные (цифровые) ресурсы</i>
1	Игры с бегом	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
2	Игры с прыжками	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
3	Игры с мячом	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4	Игры малой подвижности	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

5	Зимние забавы	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
6	Эстафеты	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
7	Народные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
	ИТОГО	34	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Игры с бегом	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
2	Игры с прыжками	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
3	Игры с мячом	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4	Игры малой подвижности	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
5	Зимние забавы	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
6	Эстафеты	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
7	Народные игры	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
	ИТОГО	34	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Игры с бегом	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
2	Игры с прыжками	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
3	Игры с мячом	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

4	Игры малой подвижности	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
5	Зимние забавы	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
6	Эстафеты	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
7	Народные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
	ИТОГО	34	