

МАОУ СОШ № 31

г. Великий Новгород

Программа по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»

(в соответствии с ФГОС)

Составители: Трофимова Ю.П.

2023 год

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом внесённых изменений (приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1567 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебного плана МАОУ «СОШ №31» города В. Новгород.

### **Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа рассчитана для учащихся 1 классов на 1 год обучения. 1 класс – 132 часа в год.

Занятия проводятся 4 раза в неделю.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

- 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).  
Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **3. Спортивные подвижные игры.**

Футбол ( Правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра в защите и нападении). Русская лапта (Правила игры, развитие основных навыков владения битой). Городки (Правила игры, основные фигуры, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

### **4. Занимательные подвижные игры.**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **5 Эстафеты:**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

На изучении программы в первом классе отводиться 132 часа в год (по 4 часа в неделю)

№	Название раздела	Количество часов
1	Спортивные подвижные игры	51 час
2	Занимательные подвижные игры	70 часов
3	Эстафеты	11 часов
	Итого	132 часа

**Тематическое планирование по программе  
«Подвижные игры»  
1 класс (132 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	<b>Спортивные подвижные игры 51 час</b>		
1	Комплекс ОРУ. Игра «На свои места» -2	1	
2	Комплекс ОРУ. Игра «Салка с мячом»	1	
3	Комплекс ОРУ. Игра «Салка с мячом» -2	1	
4	Комплекс ОРУ. Игра «Совушка»	1	
5	Комплекс ОРУ. Игра «Совушка» -2	1	
6	Комплекс ОРУ. Игра «Перестрелка»	1	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Перестрелка» -2	1	
8	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров»	1	
9	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров» -2	1	
10	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч»	1	
11	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч» -2	1	
12	Комплекс ОРУ. Игра «Мини-волейбол»	1	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Мини-волейбол» -2	1	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Выше ноги от земли»	1	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Выше ноги от земли» -2	1	
16	Комплекс ОРУ. Эстафеты	1	
17	Комплекс ОРУ. Эстафеты-2	1	
18	Комплекс ОРУ. Игра «Второй лишний»	1	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Второй лишний» -2	1	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Тише едешь, дальше будешь»	1	
21	Комплекс ОРУ. Игра «Тише едешь, дальше будешь» -2	1	
22	Комплекс ОРУ. Игра «Охотники и утки»	1	
23	Комплекс ОРУ. Игра «Охотники и утки» -2	1	
24	Комплекс ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему»	1	
25	Комплекс ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему» -2	1	
26	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч на полу»	1	
27	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч на полу» -2	1	
28	Комплекс ОРУ. Игра «Борьба за мяч»	1	
29	Комплекс ОРУ. Игра «Борьба за мяч» -2	1	
30	Комплекс ОРУ. Игра «Салка с мячом» -3	1	
31	Комплекс ОРУ. Игра «Салка с мячом» -4	1	
32	Комплекс ОРУ. Игра «Совушка» -3	1	
33	Комплекс ОРУ. Игра «Совушка» -4	1	
34	ОРУ. «Пустое место». «Белые медведи».	1	

35	ОРУ. «Белые медведи». «Космонавты».	1	
36	ОРУ. «Космонавты». «Прыжки по полосам».	1	
37	ОРУ. «Прыжки по полосам». «Волк во рву».	1	
38	ОРУ. «Волк во рву». «Удочка».	1	
39	ОРУ. «Удочка». «Гонка мячей по кругу».	1	
40	ОРУ. «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени».	1	
41	ОРУ. «Вызови по имени». «Овладей мячом».	1	
42	ОРУ. «Овладей мячом». «Подвижная цель».	1	
43	ОРУ. «Подвижная цель». «Мяч ловцу».	1	
44	ОРУ. «Мяч ловцу». «Охотники и утки».	1	
45	ОРУ. «Охотники и утки». «Быстро и точно».	1	
46	ОРУ. «Быстро и точно». «Снайперы».	1	
47	ОРУ. «Снайперы». «Игры с ведением мяча».	1	
48	ОРУ. «Игры с ведением мяча». «Борьба за мяч».	1	
49	ОРУ. «Борьба за мяч». «Перестрелка».	1	
50	ОРУ. «Перестрелка». «Мини-гандбол».	1	
51	ОРУ. «Мини-гандбол». «Варианты игры в футбол».	1	

	Занимательные подвижные игры (70 часов)		
52	Русская народная игра «Жмурки»	1	
53	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
54	Русская народная игра «Горелки»	1	
55	Русская народная игра «Салки»	1	
56	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
57	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
58	Русская народная игра «Фанты»	1	
59	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
60	Русская народная игра «Волк»	1	
61	Русская народная игра «Птицелов»	1	
62	Подвижная игра «Совушка»	1	
63	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
64	Подвижная игра «Пустое место»	1	
65	Подвижная игра «Карусель»	1	
66	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
67	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
68	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
69	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
70	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
71	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
72	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
73	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними	1	
74	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
75	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
76	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
77	Чувашская игра «Рыбки»	1	
78	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
79	Русская народная игра «Краски»	1	
80	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
81	Русская народная игра «Ляпка»	1	
82	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
83	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
84	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
85	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
86	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
87	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
88	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
89	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
90	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
91	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	

92	Чувашская игра «Рыбки»	1	
93	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
94	Русская народная игра «Салки»	1	
95	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
96	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
97	Русская народная игра «Фанты»	1	
98	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
99	Русская народная игра «Салки»	1	
100	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
101	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
102	Русская народная игра «Фанты»	1	
103	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
104	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
105	Русская народная игра «Птицелов»	1	
106	Русская народная игра «Жмурки»	1	
107	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
108	Русская народная игра «Горелки»	1	
109	Русская народная игра «Салки»	1	
110	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
111	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
112	Русская народная игра «Фанты»	1	
113	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
114	Русская народная игра «Волк»	1	
115	Русская народная игра «Птицелов»	1	
116	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
117	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
118	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
119	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
120	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
121	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
	<b>Эстафеты 11 часов</b>		
122	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
123	Эстафета «Вызов номеров»	1	



124	Эстафета по кругу	1	
125	Эстафета с обручем	1	
126	Эстафета «Вызов номеров»	1	
127	Эстафета по кругу	1	
128	Эстафета с обручем	1	
129	Эстафета с мячом	1	
130	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
131	Эстафета «Встречная»	1	
132	Эстафеты с мячом	1	