

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА  
на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин  
протокол от 28.08.2023 № 1

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ №1  
от 30.08.2023 № 62-д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Игровая физкультура»**  
**1 - 4 класс**

2023

## **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 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального 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;
- ООП НОО.

### **Цель курса:**

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка посредством подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

### **Основные задачи:**

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
  - сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
  - создать условия для проявления чувства коллективизма;
  - систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
  - развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
  - воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного воспитания так, как знакомят с определенными правилами, и учат в жизни следовать определенным правилам. Проведение подвижных игр на улице будет нести в себе дополнительный оздоровительный эффект.

*Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, духовное совершенствование личности учащегося начальной школы и расширение его коммуникативных навыков.*

Учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю, 1 класс- 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Общее количество- 135 часов за четыре года.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Курс внеурочной деятельности «Игровая физкультура» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МБОУ СОШ № 1.

Участники программы: учащиеся 1-4 классов.

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом. Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 1.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Содержание программы внеурочной деятельности «Игровая физкультура» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой МБОУ СОШ № 1

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Характеризовать** явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- **Находить ошибки** при проведении игр, отбирать способы их исправления.
- **Обеспечивать** защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.
- **Организовывать** самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- **Планировать и распределять** нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности

- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Технически правильно **выполнять** двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения **организовывать** собственную **деятельность**, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение **общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- **Управлять эмоциями** при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- 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.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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.

**Формы и место проведения** курса внеурочной деятельности «Игровая физкультура». Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания. Данные занятия проводятся преимущественно в виде: беседы, викторины, конкурсы, ролевые игры, эстафеты, соревнования, праздника.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: *мелкие и существенные*.

*К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.*

*Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.*

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Содержание тем учебного курса.**

#### **1 класс**

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Пустое место», «Вороны - воробьи», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Охотники и олени», «День и ночь», «Совушка».

**Игры с бегом:** «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Салки с приседаниями», «Кошки - мышки».

**Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Прыжок под микроскопом», «Прыжки по полоскам».

**Игры с метанием:** «Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Крепости».

**Игры с лазанием и перелезанием:** «Поезд», «Альпинисты».

**Игры со скакалкой:** «Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».

**Игры с бросками и ловлей мяча:** «Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

**Игры на внимание:** «Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочка», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос», «Великаны - лилипуты».

## 2 класс.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Охотники и утки», «Третий лишний», «Колдунчик», «Зайцы в огороде», «Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь», «Совушка», «Море волнуется – раз!», «Два мороза», «Белки, волки, лисы».

**Игры с бегом:** «Салки с вырубкой», «Пустое место», «Салки – ноги от земли», «Хитрая лиса».

**Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики-воробышки».

**Игры с метанием:** «Лучшие стрелки», «Кто дальше бросит».

**Игры с лазанием и перелезанием:** «Через обруч», «Охотники за обезьянами».

**Игры со скакалкой:** «Зеркало», «Люлька», «Удочка».

**Игры с бросками и ловлей мяча:** «Мяч водящему», «Гонка мячей», «Кто дальше бросит».

**Игры с элементами футбола:** «Передача мяча ногами», «Забей гол», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу».

**Игры на внимание:** «Правильно – неправильно», «Быстро шагай!», «Класс! Смирно!», «Запрещенное движение».

## 3 класс

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Пятнашки маршем», «Карусель», «Бег за флажками», «Гуси-лебеди», «Лапта», «Охотники и утки», «Совушка», «Два мороза».

**Игры с бегом:** «Хитрая лиса», «Шишки, желуди, орехи».

**Игры с прыжками:** «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».

**Игры с метанием:** «Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепости».

**Игры с лазанием и перелезанием:** «Слепая обезьяна», полоса препятствий, эстафеты.

**Игры с бросками и ловлей мяча:** «Перестрелка», «Снайперы», «Два капитана», «Сильный бросок».

**Игры на внимание:** «Отгадай чей голосок», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос».

**Игры с элементами футбола:** «Передача мяча ногами», «Передача мяча головой», «Выбей мяч из круга», «Забей гол», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу».

**Игры с элементами пионербола:** «Одинадцать», «Картошка».

**Игры с элементами баскетбола:** «Вышибала», «Круговая лапта».

## 4 класс

**Игры с бегом:** «Бездомный заяц», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два мороза», «Караси и щука», «Змейка», «Дорожки», «Салки на 1 ноге».

**Игры с прыжками:** «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Поймай лягушку», «Воробышки и кот», «Чемпионы скакалки», «Придумай и покажи», «Эстафеты с длинной скакалкой», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками».

**Игры с метанием, передачами и ловлей мяча:** «Метко в цель», «Салки с большим мячом», «Сильный бросок», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель».

**Игры - эстафеты:** «Команда быстроногих», «Эстафеты – поезда», «Большая круговая эстафета».

**Игры для формирования правильной осанки:** «Хвостики», «Паровоз», «Бой на бревне», «Ванька- встанька», «Лошадки».

**Игры с лазанием и перелазанием:** «Распутай веревочку», «Защита укреплений», «Кошки - мышки», «Цепи кованые».

**Игры с разными предметами:** «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Лапта», «Единоборство», «Городки».

**Поисковые игры:** «Палочка – выручалочка», «Двое слепых», «Прятки», «Слепой и зрячий», «Золото хороню», «Горячо - холодно».

**Игры на развитие силы:** «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной».

**Игры зимой:** «Игра в снежки», «Строительные игры из снега», «Эстафета на санках», «Лыжные гонки».

**Игры на развитие психических процессов:**

**внимания:** «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»;

**воображения:** «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»;

**коррекцию эмоциональной сферы:** «Баба Яга», «Три характера».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:** баскетбол по упрощенным правилам, игры с элементами баскетбола - «Бросай – поймай», «Выстрел в небо»; пионербол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам.