




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11 » июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г.
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
на уровень начального общего образования**

Срок реализации: 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена на основе

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А.Зданевича(2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Планируемые результаты

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 учебного курса

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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Занимательные игры.

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, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Подвижные игры с мячом.

Игровые упражнения.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания. Игры на координацию движений.

Игры на развитие ловкости.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Учебный план

1 класс

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Народные игры	5
3	Общефизическая подготовка	9
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	9
6	Контрольные испытания	1
	итого	33

2 класс

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Народные игры	6
3	Общефизическая подготовка	9
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	9
6	Контрольные испытания	1
	итого	34

3 класс

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Народные игры	6
3	Общефизическая подготовка	8
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	Контрольные испытания	2
	итого	34

4 класс

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Народные игры	6
3	Общефизическая подготовка	8
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	Контрольные испытания	2
	итого	34

Ценностные ориентиры

1-в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

2- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

3- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

4- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

5- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

6- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

7- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

8- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

9- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

10- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

11- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарно-тематическое планирование **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-в о час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1			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	1
2	Игра «Водяной»	1				10
3	Игра «Мы веселые ребята»	1				3
4	Игра «Гуси- лебеди»	1				6
5	Соревнование скороходов	1				5
6	Игра «Волк во рву»	1				7
7	Игра «К своим флажкам»	1				2
8	Игры по выбору учащихся	1				8
9	Эстафета с мячами	1				4
10	игра «Птицы и клетка»	1				2
11	игра «Угадай, кто»	1				6
12	Игры по выбору учащихся	1				8
13	Эстафета зверей	1				3
14	Игры по выбору учащихся	1				10
15	игра «Стой!»	1				6

16	Игра «Веселые музыканты»	1			местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	5
17	игра «Совушка»	1				8
18	Игры по выбору учащихся	1				1
19	Игры по выбору учащихся	1				2
20	Эстафета со скакалками	1				1
21	Игра «Паровозик»	1				9
22	Игры по выбору учащихся	1				10
23	игра «Вышибалы»	1				9
24	игра «Воробьи и вороны»	1				1
25	игра «Салки»	1				2
26	Повторение изученных игр	1				3
27	Повторение изученных игр	1				5
28	Эстафета «Кенгуру»	1				6
29	игра «Симон говорит»	1				9
30	игра «мишки и шишки»»	1				7
31	игра «Медведь»	1				4
32	Игры по выбору учащихся	1				1
33	Игры по выбору учащихся	1				2

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-в о час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
1	«Осенний марафон»	1			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	1
2	игра «Чай-чай выручай»	1				10
3	игра «День и ночь»	1				3
4	игра «Вызовы»	1				6
5	игра «Гонка мячей по кругу»	1				5
6	Прыжки в длину	1				7
7	игра «Караси и щука»	1				2
8	игра «Кто выше?»	1				8
9	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1				4
10	игра «К своим флажкам»	1				2
11	игра «Пустое место»	1				6
12	игра ««Веселые ладошки»»	1				8
13	игра «Веселый зоопарк»	1				3
14	«Красивая спина»	1				10

15	игра «Дружные ребята»	1			техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	6
16	игра «Веселый сапожок»	1				5
17	"Непоседы"	1				8
18	игра «Веселый сапожок»	1				1
19	"Непоседы"	1				2
20	"Непоседы"	1				1
21	игра «Ритмическая мозаика»	1				9
22	игра «Зайцы в огороде»	1				10
23	игры и эстафеты с мячами	1				9
24	игра «Класс, смирно!»	1				1
25	Броски мяча в корзину	1				2
26	игра «Боулинг»	1				3
27	игра «Картошка»	1				5
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1				6
29	игра «Веселые пингвинята»	1				9
30	игра «Солнышко»	1				7
31	Игры по выбору учащихся	1				4
32	Игры по выбору учащихся	1				1
33	игра «Защита укрепления»	1				2

34	игра «Попади в цель»	1				10
----	----------------------	---	--	--	--	----

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-в о час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
1	Игра «Метатели»	1			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	1
2	игра «Пустое место»	1				10
3	игра « У ребят порядок строгий»	1				3
4	игра «К своим флажкам»	1				6
5	игра «Прыгающие воробушки»	1				5
6	игра «День и ночь»	1				7
7	«Прыжки по полосам»	1				2
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1				8
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1				4
10	игры на развитие скорости«Верхом на клюшке»	1				2
11	Повторение изученных игр	1				6
12	Игра«Исправь осанку»»	1				8
13	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1				3

14	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1			техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	10
15	игра «Зайцы в огороде»	1				6
16	игра «Верёвочка под ногами»	1				5
17	игра «Ритмическая мозаика»	1				8
18	игра «Перевозка груза»	1				1
19	игра «Защита укрепления»	1				2
20	игра «Дружные ребята»	1				1
21	Игра "Непоседы"	1				9
22	Повторение изученных игр	1				10
23	игры на внимание и быстроту «Поезд»	1				9
24	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1				1
25	«Веселые старты». Старт группами Командный бег	1				2
26	«Мини-футбол»	1				3
27	игра «Веселые пингвинята»	1				5
28	игра «Картошка»	1				6
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1				9

30	игра «Салки»	1				7
31	Игры по выбору учащихся	1				4
32	«Веселые старты»Старт группами Командный бег	1				1
33	«Мини-футбол»	1				2
34	Повторение изученных игр	1				10

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-в о час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
1	Встречная эстафета.«Кто раньше»	1			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;	1
2	Встречная эстафета.«Волк и ягненок»	1				10
3	Эстафета со скакалкой.	1				3
4	Игра«Смена номеров».	1				6
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1				5
6	Игра «Рыбная ловля»	1				7
7	Игра «Перебежки»	1				2
8	Игра «Волк во рву»	1				8
9	Эстафета с мячами	1				4

10	Игра «К своим флажкам»	1			<p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	2
11	Повторение изученных игр	1				6
12	Игра на развитие гибкости тела. «Гимнасты»	1				8
13	Игра «Прыгающие воробушки»	1				3
14	Игра «Прыжки по полосам»	1				10
15	Соревнование «Лабиринт»	1				6
16	игра «Два мороза»	1				5
17	Игры по выбору учащихся	1				8
18	игра «Совушка»	1				1
19	Игра «Паровозик»	1				2
20	Повторение изученных игр	1				1
21	Игра "Снайперы"	1				9
22	Ирга "Перетягивание через черту"	1				10
23	"Эстафета с лазаньем и перелезанием	1				9
24	«Мини-футбол»	1				1
25	Игра «Кто точнее?»	1				2
26	игра «Картошка»	1				3
27	Игра «День» и «Ночь»	1				5
28	Эстафета с мячом. Бег по линиям	1				6

29	Игры по выбору учащихся	1				9
30	«Пионербол»	1				7
31	«Мини-футбол»	1				4
32	Повторение изученных игр	1				1
33	Встречная эстафета.«Кто раньше»	1				2
34	Встречная эстафета.«Волк и ягненок»	1				10