

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Семигородская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

---

Протокол  
от 30.08.2023 г №1

Утверждена приказом

от «30» 08.2023 г №99

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
"Кладовая подвижных игр»  
1 -4 классы  
(направление спортивно-оздоровительное)**

**2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## 1. Пояснительная записка

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности), произвольной сферы (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой: показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урока - фестиваля, урока - путешествия, урока - соревнования

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа курса внеурочной деятельности «"Дорога к доброму здоровью» для 1-4 классов составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897с последующими изменениями);
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15 (ред.от 28.10.2015))
3. Образовательной программой начального общего образования МБОУ “Семигородская ООШ” (утверждена приказом директора от 27.08.2020 №127);
4. Федеральным перечнем учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 №345);
5. Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ “Семигородская ООШ” (утверждено приказом директора от 05.06.2019 №102)

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты*

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Освоение учащимися содержания программы внеурочной учебной деятельности воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)*

- 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 учетом требований ее 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.

### ***Предметные результаты***

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Занятия «Кладовая подвижных игр» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Содержание программы.: программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем

выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

### Тематическое планирование

<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи--- 6часов</b>				
№ занятия	Раздел (тема)	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата
1.	<b>Игры на внимание</b> « Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки»,	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Подведение итогов занятия	
2.	<b>Игры на развитие внимания и памяти:</b> «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» «Гори, гори ясно» »	<b>1</b>	ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег в заданном коридоре.	

3.	<i>Игры на развитие памяти Художник» « Все помню» »</i>	<b>1</b>	ОРУ. Бросок теннисного мяча , на точность приземления . Бросок мяча в цель	
4.	<i>Игры на развитие воображения. : «Море волнуется», «Запрещенное движение. Разучивание считалок</i>	<b>1</b>	ОРУ. Бросок теннисного мяча на точность . Бросок мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
5.	<i>Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. »</i>	<b>1</b>	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разбор игры. Подведение итогов занятия	
6.	<i>Игры на развитие мышления и речи. «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». «Определим игрушку». «Ну-ка,</i>	<b>1</b>	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед.. Разбор игры. Подведение итогов занятия	
<b>Народные игры----- 6 часов</b>				
7.	<i>Русская народная игра «У медведя во бору», «Горячее место»</i>	<b>1</b>	ОРУ. Прыжки с поворотами на 180. Многоскоки. Разбор игры.. Подведение итогов занятия	
8.	<i>Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»</i>	<b>1</b>	ОРУ. Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы Развитие выносливости Разбор игры.. Подведение итогов занятия	
9.	<i>Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».» Ручеёк» Разучивание считалок.</i>	<b>1</b>	ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастическая полоса Разбор игры.. Подведение итогов занятия	
10.	<i>Русская народная игра « Баба Яга», «Три характера»</i>	<b>1</b>	ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастическая полоса препятствий. Разбор игры. Подведение итогов занятия	
11.	<i>Русская народная игра «Большой мяч» «Русская лапта» Разучивание считалок.</i>	<b>1</b>	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. Разбор игры . Подведение итогов занятия	



12.	<i>Русская народная игра</i> «Большой мяч», «Укротитель зверей» Круговая лапта»	1	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Разбор игр. Подведение итогов занятия	
<b>Подвижные игры 11---- часов. ЭСТАФЕТЫ ----- 4часа.</b>				
13.	<i>Игра с элементами ОРУ.</i> «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжок в длину с места. Подведение итогов занятия	
14.	<i>Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый».</i> Эстафеты с баскетбольным мячом	1	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Челночный бег 3х10 м. .Подведение итогов занятия	
15.	<i>Я ловкий, быстрый».</i> Эстафеты и игры с мячом»	1	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Челночный бег 3х10 м...Подведение итогов занятия	
16.	<i>Весёлые старты и игры со скакалкой.</i> «Пятнашки обыкновенные». Разучивание считалок.	1	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подведение итогов занятий.	
17.	<i>Игры с прыжками.</i> «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи»,	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.. Подведение	
18.	<i>Игры на развитие воображения</i> «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Море волнуется - раз».	1	ОРУ в движении Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке Подведение итогов занятия	
19.	<i>Игра с прыжками</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам	1	ОРУ Тройной прыжок в длину с места.. Подведение итогов занятия	
20.	<i>Эстафеты</i> с мячами. «Бег по кочкам	1	ОРУ.Прыжки через скакалку. Тройной прыжок в длину с места .Подведение итогов занятия.	

21.	<i>Эстафеты</i> с гимнастическими палками и скакалками, обручами,	<b>1</b>	ОРУ на скамейке. Прыжки через скакалку. Челночный бег ..Подведение итогов занятия	
22.	<i>Эстафеты</i> с бегом и прыжками, преодолением препятствий	<b>1</b>	ОРУ Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча на дальность..Подведение итогов занятия	
23.	<i>Эстафеты</i> с бегом и прыжками, преодолением препятствий	<b>1</b>	ОРУ на скамейке Равномерный бег (8 мин.). Чередование бега и ходьбы . Прыжки через скакалку...Подведение итогов	
24.	<i>Игры на координацию</i> «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».Разучивание	<b>1</b>	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Подведение итогов занятия	
25.	<i>Игры на координацию</i> «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему»	<b>1</b>	ОРУ Бросок набивного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель . Подведение итогов занятия	
26.	<i>Игры на координацию движений:</i> «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху»,	<b>1</b>	ОРУ Бросок набивного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель .Подведение итогов занятия	
<b>Спортивные праздники 2 часа</b>				
27	Пионербол. Лапта.	<b>1</b>	ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастическая полоса препятствий Подведение итогов занятия	
28.	Пионербол. Лапта.	<b>1</b>	ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастическая полоса препятствий Подведение итогов занятия	
29.	Пионербол. Лапта.	<b>1</b>	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ	
30.	Перестрелка.	<b>1</b>	ОРУ. Челночный бег Прыжки через скакалку.	
31.	Перестрелка.	<b>1</b>	ОРУ. Прыжки с места. Тройной прыжок. Подведение итогов занятия	

<b>32.</b>	<b><i>Спортивный праздник.</i></b> --Игры, эстафеты, Весёлые минутки Правила игры. Проведение игры	<b>1</b>	.Подведение итогов занятия	
<b>33.</b>	<b><i>Спортивный праздник</i></b> «Фестиваль подвижных игр»- Эстафеты с надувными шарами	<b>1</b>	Подведение итогов занятия	