

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Хабаровского края
Управление образования администрации города Хабаровска
МАОУ «СШ с УИОП № 80»

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

Загibalова Е. А.

Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Удалова Е. А.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "СШ с
УИОП №80"

Булгакова Е.М.

«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Ищенко Ольга Сергеевна, учитель начальных классов
Герасимова Оксана Валерьевна, учитель начальных классов
Загibalова Елена Александровна, учитель начальных классов
Балдина Татьяна Альбертовна, учитель начальных классов
Белокрылова Елена Петровна, учитель начальных классов
Аргунова Марина Анатольевна, учитель начальных классов
Бретова Екатерина Алексеевна, учитель начальных классов
Сургучева Злата Андреевна, учитель начальных классов
Епихина Арина Вячеславовна, учитель начальных классов
Белокрылова Елена Викторовна, учитель начальных классов
Баландина Светлана Михайловна, учитель начальных классов
Столярова Виктория Викторовна, учитель начальных классов
Пилогина Юлия Игоревна, учитель начальных классов

Хабаровск 2023

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса
«Динамическая пауза».*

Универсальными компетенциями учащихся 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 «Динамическая пауза» 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 курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- 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;
- 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;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Данный курс включает в себя разделы:

- Теоретические знания.
- Развитие двигательных качеств.
- Навыки умения, элементы различных игр.
- Подвижные игры, лыжная подготовка.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно–корректирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практически навыки и умения.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чем способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части. *Фронтальный метод* используется в теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. *Поточный метод* применяется при круговой тренировке. *Посменный метод* необходим при страховании партнёра, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение. *Индивидуальный метод* необходим при учёте физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется *смешанный метод*.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идёт совершенствование школьного программного материала. Во время проведения подвижных игр организуются соревнования по классам: бег по дистанции,

катание на санках, традиционные народные игры. Подвижные игры становятся одной из форм оздоровления учащих ся и повышения их двигательной активности.

Курс программы «Динамическая пауза» для 1 класса рассчитан на 66 часов.

Объём учебного времени на прохождение соответствующих разделов является примерным. В зависимости от условий и объективной необходимости учитель может изменить объём учебного времени на различные виды программного материала.

Занятия проводятся с учётом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей и дифференцированно.

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- обобщённые и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате изучения курса учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Календарно-тематическое
планирование Первого обучения
(2 часа в неделю, всего – 66 часов)**

№п/п	Тема занятий	Количество часов		Дата
		теория	практика	
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещённое движение».	0,5	0,5	
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещённое движение».	0,5	0,5	
3.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение».		1	
4.	Строевые упражнения: перестроение.		1	
5.	Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!».		1	

6.	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!».	0,5	0,5	
7.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!».		1	
8.	Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		1	
9.	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба на носках, прыжки на одной ноге.		1	
10.	Строевые упражнения перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		1	
11.	Игра «День и ночь». Шаг с прыжком, приставной шаг.		1	
12.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз».		1	
13.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!». Дыхательные упражнения. Основные положения движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.		1	
14.	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	0,5	0,5	
15.	Комплекс ОРУ с мячом.		1	
16.	Игра с мячом «Охотники и утки».		1	
17.	Строевые упражнения: перемещение. «Весёлые старты» с мячом.		1	
18.	«Весёлые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.		1	
19.	Игра с мячом «Охотники и утки».		1	
20.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1	
21.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк вору».	0,5	0,5	
22.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».		1	
23.	Эстафета с мячом.		1	
24.	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1	
25.	«Весёлые старты» со скакалкой.		1	
26.	Игры со скакалкой, с мячом.		1	
27.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».		1	
28.	Игры «День и ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		1	
29.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.		1	

	Игра«Западня».			
30.	Игра«Охотникииутки».Переноскаинадеваниелыж.	0,5	0,5	
31.	Ступающийлыжныйшагбезпалок.	0,5	0,5	
32.	Скользющийлыжныйшагбезпалок.	0,5	0,5	
33.	Ступающийискользющийшагибезпалок.		1	
34.	Прогулкаиигрынасвежем воздухеповыборуучащихся.		1	
35.	Игра«Метковцель»,катаниенасанках.«Какзакаляться. Обтирание.Обливание».	0,5	0,5	
36.	Ступающийлыжныйшагбезпалок.Игрыпожеланию детей.		1	
37.	Игра«ДваМороза».Ступающийшагбезпалок.		1	
38.	Игра«Попадиснежком».Ступающийшагбезпалок.		1	
39.	Игры«ДваМороза»,«Попадиснежком».		1	
40.	Игры«Захваткрепости»,«Попадивцель».		1	
41.	Катаниенасанках,налыжах.Метаниеснежковвцель.		1	
42.	«Весёлыестарты»налыжахисанках.		1	
43.	Игра«ДваДедаМороза».Прогулканасвежемвоздухе. Метаниеснежковвцель.		1	
44.	Игры«Совушка»,«Бегсороконожки».		1	
45.	Игры «Волки,белки,лисы»,«Спящийпират».		1	
46.	Зимниерусскиенародныеигры.	0,5	0,5	
47.	Игры«Быстрыйиловкий»,«Удочка».		1	
48.	Игрынасвежемвоздухе«Пятнашки»,«Переменамест».		1	
49.	Игры«Западня»,«Попадивцель».		1	
50.	Повороты, переступания. Игры «Быстрый и ловкий», «Совушка».		1	
51.	Игры«Найдисебепару»,«Угадай,чейголосок».		1	
52.	Игры«Третийлишний»,«Путанка».		1	
53.	Игры«Ксвоимфлажкам!»,«Бегсороконожки».		1	
54.	Игры«Охотникииутки»,«Мореволнуется».		1	
55.	Игрысмячом:ловля,бросок,передача.		1	
56.	Игра«Охотникииутки».Ловля,бросок, передачамяча.		1	

57.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.		<i>1</i>	
58.	Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча.		<i>1</i>	
59.	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Веревочка».		<i>1</i>	
60.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».		<i>1</i>	
61.	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.		<i>1</i>	
62.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики – воробушки».		<i>1</i>	
63.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Передал мяч – садись!».		<i>1</i>	
64.	Игры «Совушка», «Попрыгунчики – воробушки», «Найди себе пару».		<i>1</i>	
65.	Прыжки через скакалку. Игра «Красный цвет – зеленый цвет».		<i>1</i>	
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		<i>1</i>	

Всего: 66 часов