

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чистогорская средняя общеобразовательная школа»

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 «31» 08.2021г



**СВЕРЖДЕНО**  
Директор ОУ  
*Д.В. Фаттахова*  
приказ № 38 от «31» 08.2021г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Подвижные игры**

**1-4 класс**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» является дополнительным модулем к предмету «Физическая культура» и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Использована авторская программа по физической культуре В. И. Лях.

**Целью программы** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной организовать активный отдых.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности ученика;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами игры;
- развивать координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
  - 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 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;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

## Содержание

### 1 класс

Народные игры. Отработка навыков ловли и бросания мяча Игры с мячом.Броски и ловля мяча в парах. Игры с элементами волейбола. Подвижные игры для зала. Подвижные игры на воздухе.

### 2 класс

Игры с мячом с элементами баскетбола. Эстафеты с мячом. Игры с мячом с элементами волейбола. Подвижные игры для зала. Подвижные игры для улицы. Викторина на знание игр

### 3 класс

Игры с элементами футбола. Футбол . Эстафеты с мячом. Пионербол . Подготовка к волейболу. Волейбол. Знакомство с баскетболом. Баскетбол . Спортивные игры на воздухе

### 4 класс

Спортивные игры. Футбол . Игра с мячом в парах и по одному. Игры с мячом по одному и в парах. Подготовка к игре пионербол. Игра пионербол. Волейбольные упражнения. Волейбол. Баскетбольные упражнения. Баскетбол. Игры на лыжах.

### Тематическое планирование.

#### Подвижные игры 1 класс (33 ч)

Тема	Количество часов	Занятия
Народные игры	5	1.Русская народная подвижная игра «Горелки». 2.Подвижная игра «Мышеловка». 3. Ловля и броски мяча в парах. 4.Подвижная игра «Осада города». 5.Закрепление изученных игр
Отработка навыков ловли	6	6.Индивидуальная работа с мячом.

и бросания мяча		7.Школа укрощения мяча. 8.Подвижная игра «Ночная охота» 9. Глаза закрывай – упражненье начинай. 10.Подвижные игры. 11.Подвижная игра «Белочка – защитница».
Броски и ловля мяча в парах.	7	12.-13.Броски и ловля мяча в парах. 14. Ведение мяча. 15 Ведение мяча в движении. 16.Эстафеты с мячом. 17. Подвижные игры с мячом. 18.Подвижные игры.
Игры с мячом с элементами волейбола	5	19.Броски мяча через волейбольную сетку. 20. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. 21.Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 22.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. 23.Подвижная игра «Точно в цель».
Подвижные игры для зала.	4	24.Подвижные игры для зала. 25. Спортивный турнир с использованием мяча 26.Командная подвижная игра «Хвостики». 27.Командные подвижные игры.
Подвижные игры на воздухе.	6	28. Русская народная подвижная игра «Горелки». 29. Подвижные игры с мячом. 30.Подвижные игры. 31. Игры на воздухе 32. Игры на воздухе 33. Играем сами

### Подвижные игры 2 класс (35 ч.)

Тема	Количество часов	Занятия
Народные игры	2	1.Подвижные игры. 2.Подвижная игра «Кот и мыши».
Ловля и броски малого мяча в парах.	8	3.Ловля и броски малого мяча в парах. 4.Подвижная игра «Осада города». 5.Броски и ловля мяча в парах. 6. Ведение мяча. 7.Упражнения с мячом. 8.Подвижные игры . 9.Подвижная игра «Белочка – защитница». 10.Броски и ловля мяча в парах.
Игры с мячом с элементами баскетбола.	3	11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». 12.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». 13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
Эстафеты с мячом	4	14.Эстафеты с мячом 15.Упражнения и подвижные игры с мячом. 16.Круговая тренировка. 17.Подвижные игры.
Игры с элементами волейбола	5	18.Броски мяча через волейбольную сетку. 19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. 20.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций 21.Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 22.Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
Подвижные игры для зала.	7	23-24. Подвижная игра «Хвостики». 25. Подвижная игра «Воробьи - вороны». 26.Подвижные игры с мячом. 27. Подвижные игры. 28. Подвижные игры. 29. Подвижные игры.
Подвижные игры на воздухе	5	30. Подвижные игры. 31. Подвижные игры. 32. Подвижные игры. 33. Подвижные игры. 34. Подвижные игры.
Закрепление	1	35.Викторина на знание игр

### Подвижные и спортивные игры 3 класс (35 ч)

Тема	Количество часов	Занятия
Игры с элементами футбола. Футбол	9 ч.	1. Спортивная игра «Футбол». 2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». 3. Подвижная игра «Перестрелка». 4. Футбольные упражнения. 5. Футбольные упражнения в парах. 6. Различные варианты футбольных упражнений в парах. 7. Подвижная игра «Осада города». 8. Броски и ловля мяча в парах. 9. Ведение мяча.
Эстафеты с мячом	6	10. Подвижные игры. 11. Эстафеты с мячом. 12. Эстафеты с мячом 13. -15. Подвижные игры.
Пионербол. Подготовка к волейболу. Волейбол	7	16. Броски мяча через волейбольную сетку. 17. Подвижная игра «Пионербол». 18. Подготовка к волейболу. 19-21 Игра в волейбол 22. Контрольный урок по волейболу.
Знакомство с баскетболом. Баскетбол	5	23. Знакомство с баскетболом. 24-27. Спортивная игра «Баскетбол».
Футбол.	3	28-30. Спортивная игра «Футбол».
Спортивные игры на воздухе	5	31. Подвижная игра «Флаг на башне». 32-35. Спортивные игры.

### Подвижные и спортивные игры 4 класс (35 ч)

Тема	Количество часов	Занятия
Спортивная игра футбол.	4	1. Спортивная игра футбол. 2-4. Техника паса в футболе.
Игры с мячом по одному и в парах.	9	5. Броски и ловля мяча в парах. 6. Броски мяча в парах на точность. 7. Броски и ловля мяча в парах. 8. Броски и ловля мяча в парах у стены. 9. Подвижная игра «Осада города». 10. Броски и ловля мяча. 11. Упражнения с мячом. 12. Ведение мяча. 13. Подвижные игры.
Подготовка к игре пионербол. Игра пионербол.	5	14. Броски мяча через волейбольную сетку. 15-17. Подвижная игра «Пионербол». 18. Упражнения с мячом.
Волейбольные упражнения. Волейбол.	5	19. Волейбольные упражнения. 20 -22. Игра в волейбол 23. Контрольный урок по волейболу
Баскетбольные упражнения. Баскетбол.	4	24. Баскетбольные упражнения. 25 -27. Спортивная игра «Баскетбол».
Игры на лыжах.	2	28. Подвижная игра на лыжах «Накаты». 29. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
Закрепление	6	30. Броски и ловля мяча в парах. 31. Броски мяча в парах на точность. 32. Броски и ловля мяча в парах. 33. Броски и ловля мяча в парах у стены. 34. Подвижная игра «Осада города». 35. Подвижная игра «Футбол».