**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ СОШ № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князева А.С.  116/5/26-277ах от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1-4 классов

**Саянск‌** **2023‌**​

Предлагаемый курс предназначен для учащихся 1-4 классов. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

-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:**

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Предметные результаты**

-организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

-обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

-представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-формировать навыки здорового образа жизни;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-осуществлять их объективное судейство;

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся должны **знать:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах  использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

**-**упрощенные правила спортивных игр и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

 После окончания ***I года обучения***учащиеся должны

**Знать:**

-задачи общей физической подготовки;

-правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

 -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге  домой;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

 -гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

 -основы строения и функций организма;

 -характерные спортивные травмы и их предупреждение;

 -способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

-играть в  подвижные игры для развития  выносливости, быстроты.

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по   дороге домой

После окончания ***II года обучения***учащиеся должны

**Знать:**

-правила подвижных и спортивных игр;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

-основные правила судейства соревнований  и правил подвижных игр;

**Уметь:**

-играть по правилам в подвижные и спортивные игры;

-выполнять упражнения на расслабление во время занятий;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания ***III года обучения***учащиеся должны

**Знать:**

-специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;

-правила спортивных и подвижных игр;

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-правила дорожного движения;

-историю возникновения и развития легкой атлетики;

-понятие о силе воли и спортивном характере;

-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

-общее представление о судействе на соревнованиях;

-перечень документов необходимых для участия в  соревнованиях;

-меры личной и общественной профилактики болезней;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-правила оказания первой доврачебной помощи;

-причины утомления

**Уметь:**

-играть по правилам в спортивные игры и подвижные игры

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***IV годов обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

-правила судейства соревнований по спортивным играм;

-меры личной и общественной профилактики болезней;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-правила оказания первой доврачебной помощи;

-правила спортивных игр

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-правила дорожного движения;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

-понятие о силе воли и спортивном характере;

-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь**:

-оказывать первую доврачебную помощь;

-анализировать технику своего бега и определять ошибки;

-подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

-работать в составе судейских бригад городских соревнований;

-владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 33ч -1 кл, 34ч -2-4 кл. часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**«Подвижные игры»**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п /п | Тема | Формы проведения занятий | Виды деятельности |
| 1 | Т.Б. правила поведения во время занятий подвижными играми. «К своим флажкам», «Летает не летает» «Запрещенное движение»,«Кошки-мышки» | Беседа Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 2 | Подвижные игры: «Воробьи- попрыгунчики», «У ребят порядок строгий» «Салки -выручалки», «Жмурки», «Зима-лето» | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 3 | Беседа: Твой организм.  Игры «Пчелки», «Быстро по местам», «Ливишки», «Воробушки и кот», «У медведя во бору» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 4 | «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса» «Салки»,«Удочка», «Светофор» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 5 | Беседа: Закаливание организма. «Птица без гнезда», «Шишки, желуди, орехи», «Морская фигура» «День и ночь» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 6 | Игры «Класс смирно!», «Летучие рыбки», «Колдунчики», «Пчёлки», «Весёлые старты» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 7 | Беседа: Закаливание  организма». Игры:«Ручеек», «Кошки-мышки» «Класс смирно!», «Космонавты», «Прыгуны-скакуны» «Хитрая лиса» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п /п | Тема | Формы проведения занятий | Виды деятельности |
| 1 | Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Хвостики», «Летает не летает» «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки» | Беседа Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 2 | Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» «Салки -выручалки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики» | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 3 | Игры «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 4 | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны» «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 5 | «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Увернись от мяча» «День и ночь» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 6 | Игры «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару» | Игры эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 7 | «Невод», «Пустое место» «Класс смирно!», «Землемеры», «Зима-лето» «Хитрая лиса» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п /п | Тема | Формы проведения занятий | Виды деятельности |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Ловишки парами», «Бездомный заяц». | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 2 | Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»  «Выше ноги от земли» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 3 | Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания. | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 4 | Игры по выбору детей (из ранее изученных) | Игры,эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 5 | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «Совушка» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 6 | Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?» «Охотники и утки», «Вышибалы», «Выбей мяч», | Игры  Групповая | Познавательная игровая |

**Четвертый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п /п | Тема | Формы проведения занятий | Виды деятельности |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Игры с бегом: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Ловишки парами», «Передал-садись», «Третий лишний», «Заяц без логова». | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 2 | Игры с прыжками: «Через кочки-пенёчки», «Замри», «Скороходы» ,  «Земля воздух» | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 3 | Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания. | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 4 | Игры с элементами спортивных игр.(футбол,баскетбол) | Игры, эстафеты  Групповая | Познавательная игровая |
| 5 | «Два мороза», «Домик-улитка», «Белые медведи», «Прыгуны -скакуны», | Игры  Групповая | Познавательная игровая |
| 6 | Игры с метанием: « Попади в цель», «Кто самый меткий?» «Перестрелка», «Охотники и утки», | Игры  Групповая | Познавательная игровая |

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | | |
| *1.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны». | 1 | | |
| *2.* | Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения». | 1 | | |
| *3.* | Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». | 1 | | |
| *4.* | Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер». | 1 | | |
| *5.* | Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». | 1 | | |
| *6.* | Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя». | | 1 | |
| *7.* | «Кот идет», «Товарищ командир» | | 1 | |
| *8.* | «Не ошибись», «Беги и собирай». | | 1 | |
| *9.* | «Берегись, Буратино», «Жмурки». | | 1 | |
| *10.* | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». | | 1 | |
| *11.* | «Зима - лето», «Космонавты». | | 1 | |
| *12.* | Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» | | 1 | |
| *13.* | « Пчелки», «красная шапочка». | | 1 | |
| *14.* | Веселые эстафеты с предметами. | | 1 | |
| *15.* | «Пустое место, «Кот идет». | | 1 | |
| *16.* | «Птица без гнезда», «Быстро по местам». | | 1 | |
| *17.* | «Ловишки», «Карлики и великаны». | | 1 | |
| *18.* | «Пятнашки», «Зима- лето». | | 1 | |
| *19.* | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. | | 1 | |
| *20.* | «Колдунчики», «Пчелки». | | 1 | |
| *21.* | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». | | 1 | |
| *22.* | «Стая», «Быстро по местам». | | 1 | |
| *23.* | «Летучие рыбки», «Жмурки». | | 1 | |
| *24.* | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». | | 1 | |
| *25.* | «Проведи», «Пчелки». | | 1 | |
| *26.* | «Светофор», «Гуси – лебеди». | | | 1 |
| *27.* | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». | | | 1 |
| *28.* | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». | | | 1 |
| *29.* | «Волк во рву», «Пустое место». | | | 1 |
| *30.* | Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки». | | | 1 |
| *31.* | «Воробушки», Берегись Буратино». | | | 1 |
| *32.* | «Зима - лето», «Космонавты». | | | 1 |
| *33.* | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». | | | 1 |

**Второй год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** |
| *1.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «Летает - не летает», «К своим флажкам». | 1 |
| *2.* | «Кот идет», «Товарищ командир» | 1 |
| *3.* | «День и ночь», «Воробьи вороны». | 1 |
| *4.* | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». | 1 |
| *5.* | «Колдунчики», «Салки- выручалки». | 1 |
| *6.* | «Проведи», «Пчелки». | 1 |
| *7.* | «Гуси и волк», «Салки выручалки» | 1 |
| *8.* | «Хитрая лиса», «Зима – лето». | 1 |
| *9.* | Полоса препятствий. | 1 |
| *10.* | «День ночь», «Мы веселые ребята». | 1 |
| *11.* | «Волк во рву», «Пустое место». | 1 |
| *12.* | «Зима - лето», «Космонавты». | 1 |
| *13.* | Веселые эстафеты с мячами. | 1 |
| *14.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза». | 1 |
| *15.* | «Пчелы и медвежата», «Гуси-лебеди». | 1 |
| *16.* | Шишки, желуди, орехи», «У медведя во бору». | 1 |
| *17.* | Веселые эстафеты. | 1 |
| *18.* | «Салки -выручалки», «Волк во рву». | 1 |
| *19.* | Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». | 1 |
| *20.* | Веселые эстафеты на свежем воздухе. | 1 |
| *21.* | «Волк во рву», «Пустое место». | 1 |
| *22.* | «Передал-беги», «День и ночь» | 1 |
| *23.* | « К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| *24.* | «Гуси и волк», «Имена». | 1 |
| *25.* | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». | 1 |
| *26.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Совушка», «Море волнуется». | 1 |
| *27.* | «Светофор», «Воробьи вороны». | 1 |
| *28.* | «Воробушки», «Кошки ,мышки». | 1 |
| *29.* | Веселые старты с баскетбольными мячами. | 1 |
| *30.* | «Третий лишний», веселые эстафеты. | 1 |
| *31.* | Игры на свежем воздухе. «Зима -лето». «Охотники и утки» | 1 |
| *32.* | Игры с мячом и обручем. | 1 |
| *33.* | Беседа. Где можно и где нельзя играть. Футбол. | 1 |
| *34.* | Футбол. | 1 |

**Третий год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** |
| *1* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «День и ночь», «Кто обгонит» эстафета» | 1 |
| *2.* | Эстафета с мячом, «Вызов номеров» | 1 |
| *3.* | Эстафета с прыжками. | 1 |
| *4.* | «Бой петухов», «Бездомный заяц». | 1 |
| *5.* | «Караси и щука», «Вызов номеров». | 1 |
| *6.* | «По звериным следам», «Великаны». | 1 |
| *7.* | «Совушка», «Белки, волки, лисицы». | 1 |
| *8.* | «Удочка», «Перемена мест». | 1 |
| *9.* | «Море волнуется раз». « Прыгни через ров» | 1 |
| *10.* | «Пятнашки с передачей», | 1 |
| *11.* | «Гонка мячей по кругу», «Пустое место». | 1 |
| *12.* | «Подвижная цель», «Охотники и утки». | 1 |
| *13.* | Салки «выше ноги от земли» «Попади в мяч» | 1 |
| *14.* | «Ловишки парами», « Третий лишний» | 1 |
| *15.* | Эстафеты с мячом. | 1 |
| *16.* | «Шишки, желуди, орехи», эстафета. | 1 |
| *17.* | «Два мороза », «Меткий стрелок» | 1 |
| *18.* | «Цепи кованные», «Ручеек». | 1 |
| *19.* | Веселые эстафеты. | 1 |
| *20.* | Перетягивание каната | 1 |
| *21.* | «Охотники и утки» | 1 |
| *22.* | «Футбол» | 1 |
| *23.* | « Городки» | 1 |
| *24.* | «Успей занять место», «Суша -море». | 1 |
| *25.* | Эстафеты, «Вызов номеров». | 1 |
| *26.* | «Удочка», «Перемена мест». | 1 |
| *27.* | «К своим флажкам», «Угадай у кого мяч?». | 1 |
| *28.* | Эстафеты | 1 |
| *29.* | «Пятнашки с мячом» «День и ночь» | 1 |
| *30.* | «Прыгуны-скакуны». «Море волнуется раз». | 1 |
| *31.* | «Передал-беги». «Имена» | 1 |
| *32.* | Эстафеты с мячом. «Белые медведи». | 1 |
| *33.* | «Охотники и утки». | 1 |
| *34.* | Футбол | 1 |

**Четвёртый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «К своим флажкам» «Охотники и утки». | **Кол-во**  **часов** |
| 2. | «Мяч капитану».  «Третий лишний» | 1 |
| 3. | «Передал - садись». «Жмурки». | 1 |
| 4. | «Заяц без логова». «Хитрая лиса» | 1 |
| 5. | «Скороходы».  «У медведя на бору». | 1 |
| 6. | « Шишки, желуди, орехи».Эстафета с мячом. | 1 |
| 7. | «Салки с мячом», «Белые медведи». | 1 |
| 8. | «Выше ноги от земли». «Метко в цель». | 1 |
| 9. | «Замри». «Гуси – лебеди» | 1 |
| 10. | «Собачка и белки». «Мяч водящему». | 1 |
| 11. | «Кот и мыши», «Догони мяч». | 1 |
| 12. | «Земля-воздух». Эстафета с мячом. | 1 |
| 13. | «У медведя на бору», «Прыгуны -скакуны». | 1 |
| 14. | «Выше ноги от земли», « Метко в цель». | 1 |
| 15. | «Два Мороза». «Белые медведи». | 1 |
| 16. | «Хвост дракона». «Лиса и куры». | 1 |
| 17. | «Играй, играй – мяч не теряй».  «Домик-улитка». | 1 |
| 18. | «Охотники и утки». «К своим флажкам». | 1 |
| 19. | «Гуси и волк», «Салки- выручалки». | 1 |
| 20. | «Море волнуется – раз», «Попади в цель». | 1 |
| 21. | «Перестрелка». «Невод». | 1 |
| 22. | «Угадай, чей голосок». «Прыгуны-скакуны». | 1 |
| 23. | «Жмурки». «Фигуры». | 1 |
| 24. | «Удочка». «Салки с лентами». | 1 |
| 25. | «Воробьи - вороны». «Эстафета с мячом». | 1 |
| 26. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми  «Два Мороза», «Белые медведи». | 1 |
| 27. | Веселые старты. | 1 |
| 28. | Эстафета с мячом. Футбол. | 1 |
| 29. | «Третий лишний». «Замри» | 1 |
| 30. | Беседа: «Закаливание организма». «Ловишки парами». «Совушка». | 1 |
| 31. | «Класс  смирно», «Веселые старты» | 1 |
| 32. | « К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 33. | «Замри». «Пустое место».»Угадай у кого мяч» | 1 |
| 34. | «Третий – лишний». «Салки – догонялки». | 1 |