

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АШАПСКАЯ СОШ»**

**ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
26.08.2021г.  
Протокол № 12 от 26.08.2021г.**

**УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 374 от 1.09.2021**

**Директор МБОУ «Ашапская СОШ»  
Д.А.Канисева**



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
« Подвижные игры »**

**( 1-4 классы)**

Составитель: Созин М.В.  
Учитель физической культуры  
I квалификационная категория

2021- 2022учебный год

## **Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности**

### **«Подвижные игры».**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии:

Закон Российской Федерации “Об образовании”, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; Актуальность и перспективность курса данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Данная программа ориентирована на детей 1 класса общеобразовательной школы.

Программа рассчитана на 4 года, предназначена для детей 7-10 лет.

Количество учащихся в группах 20 человек.

Продолжительность занятий 1 час в неделю.

Форма занятий :

-групповая

Цель данной программы – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных

способностей; В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

Основными задачами для курса являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
5. Обучение основам техники базовых видов двигательных действий;
6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.

Формы и методы работы:

организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.); «Веселые страты», мини-соревнования.

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек;

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание учебного материала
1	Правила безопасности во время занятий. Игра «Передача мяча в колоннах»
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»
3	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
4	Закрепление практических навыков
5	Передача мяча снизу на месте. ОРУ Игра « Передача

	мяча в колоннах»
6	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
7	Закрепление практических навыков
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»
9	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись» Подвижные игры
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами
12	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Подвижные игры
13	Закрепление практических навыков при игре с мячом
14	Ведение мяча на месте Перемещение по площадке. Переход
15	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра « Передача мяча в колоннах»
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
18	Развитие практических навыков
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей Подвижные игры
20	Ведение мяча в движении. Игра «Займи пустое место»
21	Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись»
22	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей
23	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами
24	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»
25	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»
26	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»
27	Игры с мячом
28	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей Подвижные игры
29	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.
30	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».
31	Техника передачи мяча на месте Игра « Передача мяча в колоннах» Подвижные игры
32	Техника передачи мяча на месте Подвижные игры

33	Совершенствование техники передачи мяча на месте Подвижные игры
34	Совершенствование техники передачи мяча на месте Подвижные игры Подвижные игры
35	Совершенствование техники передачи мяча на месте Подвижные игры
36	Игра с мячом, развитие практических навыков
37	Техника ведения мяча на месте и в движении Подвижные игры
38	Техники ведения мяча на месте и в движении Подвижные игры
39	Техники ведения мяча на месте и в движении Подвижные игры
40	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении Подвижные игры
41	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
42	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
43	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
44	Мини-соревнования
45	Ведение мяча на месте в движении Игра «Пятнашки»
46	Ведение мяча на месте в движении Игра «Пятнашки»
47	Перемещение по площадке. Переход Подвижные игры
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры
52	Ведение мяча на месте в движении Подвижные игры
53	Ведение мяча на месте в движении Подвижные игры
54	Перемещение по площадке. Переход
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
56	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры и. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
57	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры и. Ведение на месте правой (левой) рукой
58	Броски мяча двумя руками с места Подвижные игры
59	Мини-соревнования
60	Броски мяча двумя руками с места Подвижные игры
61	Броски мяча двумя руками с места Подвижные игры
62	Перемещение по площадке. Переход Подвижные игры
63	Ведение правой (левой) рукой в движении Подвижные игры
64	Ведение правой (левой) рукой в движении Подвижные игры

65	Перемещение по площадке. Переход Подвижные игры
66	Игры на свежем воздухе
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры
68	Ведение мяча на месте в движении Подвижные игры
69	Веселые старты
70	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м Подвижные игры.
71	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди Подвижные игры
72	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди Подвижные игры
73	Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди Подвижные игры
74	Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении Подвижные игры
75	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении Подвижные игры
76	Мини футбол
77	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м Подвижные игры
78	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м Подвижные игры
79	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м
80	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления Подвижные игры
81	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении с изменением направления Подвижные игры
82	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Подвижные игры
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Подвижные игры
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Подвижные игры
85	Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди Подвижные игры
86	Ловля и передача мяча на месте в кругу Подвижные игры
87	Ловля и передача мяча на месте в кругу Подвижные игры
88	Ведение мяча на месте и в движении Подвижные игры
89	Ведение мяча на месте и в движении Подвижные игры
90	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Подвижные игры
91	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
92	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на

	месте правой (левой) рукой Подвижные игры
93	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой Подвижные игры
94	Броски мяча двумя руками от груди Подвижные игры
95	Броски мяча двумя руками от груди Подвижные игры
96	Броски мяча двумя руками от груди Подвижные игры
97	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
98	Мини соревнования
99	Ведение мяча с изменением скорости
100	Ведение мяча с изменением скорости
101	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
102	Веселая эстафета

### Народные игры и забавы:

№	Название
1	Лапта
2.	Лото
3	Догонялки
4	Пчелки и ласточки
5	Горелки
6	Жмурки
7	Салки на одной ноге
8	Гуси-лебеди
9	Горячее место
10	Ловишки-перебежки
11	Паровозик
12	Петушиный бой
13	Белые медведи
14	Попади в след
15	Землемеры
16	Охота на тигра
17	Донеси рыбку
18	Черпаха-путешественница
18	Краски
19	Катание с горки
20	Катание на лыжах
21	Катание на санках
22	Царь горы
23	Веселые водовозы
24	Прыжки в длину с места
25	Перепрыгни препятствие
26	Бой мешками
27	Пройди по бревну

28	Пустое место
29	Пятнашки
30	Салочки
31	Третий лишний
32	У медведя во бору
33	Гуси-лебеди
34	Палочка-выручалочка

### **Используемая литература.**

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,  
Н.И.Дереклеева;

Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва:  
«ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.