

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №11»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Г.А. Симахина  
Приказ № 98  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
кружка «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
2023-2024 учебный год  
1 «А» класс**

Разработчик:  
Красникова Анна Борисовна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

Рассмотрена на заседании кафедры начального образования  Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Согласована с заместителем директора по УВР _____ М.Л. Игнатова  «29» августа 2023 г.	Принята педагогическим советом  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
--	--	--

Бийск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 года № 373;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №11»;
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11» на 2023-2024 учебный год;
- Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа, реализуется в течение 33 учебных недель (1 час в неделю).

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

#### **Задачи программы**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов ЕАО.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Всего часов	ЭОР
1.	Здоровый образ жизни	1	Образовательная социальная сеть <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>  Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	
3.	Личная гигиена	1	
4.	Профилактика травматизма	4	
5.	Нарушение осанки	2	
6.	Современные подвижные игры	24	
Итого		33	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Сроки	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия
1.	7.09	Беседа. Здоровый образ жизни	<p>Познакомиться с понятием здоровый образ жизни, с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</p> <p>Познакомиться с правилами поведения на занятиях подвижными играми, требованиями к обязательному их соблюдению.</p> <p>Познакомиться с формой одежды для занятий в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Познакомиться с понятием «личная гигиена», обсудить положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.</p> <p>Познакомиться с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, установить время их проведения в режиме дня; познакомить с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсудить её отличительные признаки.</p> <p>Познакомиться с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.</p>	Мини-проект
2.	14.09	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!		Презентация
3.	21.09	Личная гигиена		Соревнование
4.	28.09	Профилактика травматизма		Образно-ролевая игра
5.	5.10	Нарушение осанки		Мини-проект
6.	12.10	Современные подвижные игры. «Мяч по кругу»		Соревнование
7.	19.10	Игра «Поймай рыбку»		Подвижная игра
8.	26.10	Игра «Цепи кованы»		Подвижная игра
9.	9.11	Профилактика травматизма		Беседа
10.	16.11	Игра «Змейка на асфальте»		Подвижная игра
11.	23.11	Подвижная игра «Бег с шариком»		Подвижная игра
12.	30.11	Игра «Нас не видно и не слышно»		Подвижная игра
13.	7.12	Игра «Третий лишний»		Подвижная игра
14.	14.12	Игра «Ворота»		Подвижная игра
15.	21.12	Игра «Чужая палочка»		Подвижная игра

16.	28.12	Игра «Белки, шишки и орехи»	<p>Определить целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Разучить считалки для проведения совместных подвижных игр; использовать их при распределении игровых ролей среди играющих; разучить игровые действия и правила подвижных игр.</p> <p>Учиться самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).</p> <p>Играть в разученные подвижные игры.</p>	Подвижная игра
17.	11.01	Профилактика травматизма		Презентация
18.	18.01	Нарушение осанки		Сюжетно-ролевая игра
19.	25.01	Игра «След в след»		Подвижная игра
20.	1.02	Эстафета		Соревнование
21.	8.02	Игра «Мишень»		Подвижная игра
22.	22.02	Подвижная игра «С кочки на кочку»		Подвижная игра
23.	29.02	Игра «Без пары»		Подвижная игра
24.	7.03	Игра «Веревочка»		Подвижная игра
25.	14.03	Игра «Плетень»		Подвижная игра
26.	21.03	Профилактика травматизма		Мини-проект
27.	4.04	Игра «Кто больше?»		Подвижная игра
28.	11.04	Подвижная игра «Успевай, не зевай»		Подвижная игра
29.	18.04	Игра «День и ночь»		Подвижная игра
30.	25.04	Подвижная игра «Наперегонки парами»		Подвижная игра

31.	2.05	Подвижная игра «Ловушки-перебежки»	Подвижная игра
32.	16.05	Игра «Вызов номеров»	Подвижная игра
33.	23.05	Игра «Хвостики»	Подвижная игра
Итого: 33 часа			

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1 Здоровый образ жизни – 1ч**

Беседа о здоровом образе жизни.

### **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! – 1ч**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **Тема 3 Личная гигиена – 1ч**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

### **Тема 4 Профилактика травматизма – 4ч**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

### **Тема 5 Нарушение осанки – 2ч**

Упражнения для укрепления осанки.

### **Тема 6 Современные подвижные игры – 24 ч**

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, « Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», 27 «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», игра Хвостики



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### 2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### 3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**  
Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Мячи

Обручи

Скакалки

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п\п	Класс	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с курирующим заместителем директора