

Пояснительная записка

Учебный план составлен для основной общеобразовательной программы начального общего образования в соответствии с:

- пунктом 6 части 3 статьи 28, статьей 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями);
- ФОП НОО, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372;
- письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 27.03.2025 № 1937/01-15, 26.05.2025 № 3325/01-14.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Цели и задачи реализации программы:

Цель:

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.
-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные универсальные учебные действия:

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
 - начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
 - приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.
 - передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;
 - сплачивать коллектив младших школьников;
 - согласовывать свои действия с другими детьми;
 - создавать благоприятный психологический климат.
- регулятивными универсальными учебными действиями:

- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

Личностные универсальные учебные действия:

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

Предметные универсальные учебные действия:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
изложение фактов истории физической культуры;
измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Обучающийся научится:

организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
формировать навыки здорового образа жизни;

организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
играть в подвижные игры, соблюдая правила;

применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Обучающийся получит возможность научиться

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

разработать (придумать) свои подвижные игры

сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

углубить знания об истории, культуре народных игр;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Из истории игры (3часа)			
1	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра

2	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
3	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
Подвижные игры(12часов)			
4	Дорожки	Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6	Пустое место	Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра
8	Мячик вверх	Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик вверх»	Игра
9	Перебрасывание мяча	Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра
10	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра

11	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра
13	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14	Болото	Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	Игра
15	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра
Спортивные игры (3часа)			
16	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)			
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушинный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто	Игра-соревнование

		быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	
20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Игра-соревнование
21	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Повторить разминку на гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Игра-соревнование
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс».	Изучить разминку	Игра-соревнование

	«Передай мяч».	со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Игра-соревнование
Игры малой подвижности(7часов)			
27	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра
29	Колечко	Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко»	Игра
30	Веревочка	Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка»	Игра
31	Телефон	Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра
32	Летит - не летит	Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит»	Игра
33	Море волнуется	Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во
---	--------------	--------

п/п		часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата изучения
		теория	прак тика	
1.	Как выбирают водящего?	1		04.09
2.	Считалки старинные	1		11.09
3.	Игры с бегом. «Дорожки».		1	18.09
4.	Игры с мячом. «Мячик кверху».		1	25.09
5.	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».		1	02.10
6.	Спортивные игры. «Городки».		1	09.10
7.	Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».		1	16.10
8.	Игры малой подвижности. «Краски».		1	23.10
9.	Игры с бегом. «Змейка».		1	06.11
10.	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».		1	13.11
11.	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».		1	20.11
12.	Спортивные игры. «Бадминтон».		1	27.11
13.	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».		1	04.12
14.	Игры малой подвижности. «Фанты».		1	11.12
15.	Считалки современные.		1	18.12
16.	Игры с бегом. «Пустое место».		1	25.12
17.	Игры с мячом. «Летучий мяч».		1	15.01
18.	Игры с прыжками. «Болото».			22.01
19.	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».		1	29.01
20.	Игры малой подвижности. «Колечко».		1	05.02
21.	Игры с бегом. «Пятнашки с домом».		1	12.02
22.	Игры с мячом. «Зевака».		1	26.02

23.	Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».		1	05.03
24.	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»		1	12.03
25.	Игры малой подвижности. «Веревочка».		1	19.03
26.	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».		1	26.03
27.	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?		1	09.04
28.	Игры малой подвижности. «Телефон».		1	16.04
29.	Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».		1	23.04
30.	Игры малой подвижности. «Летит - не летит».		1	30.04
31.	Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».		1	07.05
32.	Игры малой подвижности. «Море волнуется».		1	14.05
33.	Спортивные игры. «Футбол».		1	21.05
	Итого:	2	31	33 часа