

муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**  
спортивно-оздоровительное направление

**1 - 4 классы**

Составитель:

Бережная Татьяна Александровна,  
учитель физической культуры

п.Кежемский. 2022

## 1. Планируемые результаты

**Личностными результатами** программы 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 совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы 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.

## Содержание программы

### Раздел 1 «Старинные народные игры»:

ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

#### 2 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

### Раздел 2 «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся

интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

#### 3 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

### Раздел 3 «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства

ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. **4**

#### класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)

- Тема 6 Русские игровые традиции (28ч)

### 3. Форма занятий:

**беседы, игры** викторины; конкурсы; ролевые игры;  
выполнение заданий соревновательного характера

## 4. Тематическое планирование

2 класс

*«Старинные подвижные игры»*

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	<b>Старинные подвижные игры</b>	1
	«Двенадцать палочек»	
7	«Катание яиц»	1
8	«Чижик»	1
9	Профилактика травматизма	1
10	«Пустое место»	1
11	«Городки»	1
12	«Пятнашки»	1
13	«Волки и овцы»	1
14	«Намотай ленту»	1
15	«Лапта»	1
16	«Без соли соль»	1
17	«Чет-нечет»	1
18	«Серый волк»	1

19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
20	Профилактика травматизма	1
21	Нарушение осанки	1
22	«Платок»	1
23	«Кто боится колдуна?»	1
24	«Догонялки на санках»	1
25	«Лучники»	1
26	«Волк»	1
27	«Камнепад»	1
28	«Шаровки»	1
29	«Горелки»	1
30	«Штандер»	1
31	«Рыбки»	1
32	«Бабки»	1
33	«Кзаки-разбойники»	1
34	«Тише едешь»	1

### 3 класс

#### « Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1

6	<b>Русские народные игры и забавы</b> “Щука”	1
7	“Водяной”	1
8	“Третий лишний”	1
9	“На золотом крыльце сидели...”	1
10	“Кандалы”	1
11	“Ворота”	1
12	“Слон”	1
13	“Козел”	1
14	«Лягушки и цапля»	1
15	«Волк во рву»	1
16	«Прыгуны»	1
17	«Лошади»	1
18	Профилактика травматизма	1
19	«Птички и клетка»	1
20	«Северный и южный ветер»	1
21	«Бой петухов»	1
22	«Караси и щука»	1
23	«Лиса в курятнике»	1
24	«Река и ров»	1
25	«Горячая картошка»	1
26	«Заяц без логова»	1
27	«Подвижная цель»	1

28	Профилактика травматизма	1
29	«Бредень»	1
30	«Заколдованный замок»	1
31	«Али-баба»	1
32	«Два Мороза»	1
33	"Жар-птица".	1
34	"Перетягивание воза".	1

**4 класс**  
*« Русские игровые традиции»*

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	<b>Русские игровые традиции в подвижных играх</b> «Зазывалки»	1
7	«Жребий»	1
8	«Волки во рву»	1
9	«Волки и овцы»	1
10	«Медведь и вожак»	1
11	«Водяной»	1
12	«Невод»	1
13	«Чехарда»	1
14	«Птицелов»	1



15	«Жмурки»	1
16	Профилактика травматизма	1
17	«Дуга»	1
18	«Кот и мышь»	1
19	«Ляпка»	1
20	«Заря»	1
21	«Гуси»	1
22	«Удар по веревочке»	1
23	«Зайки»	1
24	«Прыганье со связанными ногами»	1
25	«У медведя во бору»	1
26	«Гуси»	1
27	«Бой петухов»	1
28	«Переездной конь»	1
29	«Зелёная репка»	1
30	«Дударь»	1
31	«Капустка»	1
32	«Солнышко»	1
33	«В круги»	1
34	«Медом или сахаром»	1