ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» ООП основного общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС-3, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Калининская СОШ, утвержденной приказом №143

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов.

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают овладение «Подвижными играми»:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова),

упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов	Общее кол-во часов	Кол-во практических часов	Кол-во теоретических часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы проведения	Электронные ресурсы
Из истории игры (3часа)							
1	Как выбирают водящего	1		1	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Считалки старинные	1		1	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	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Считалки современные	1		1	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Подвижные игры(12часов)							
4	Дорожки	1	1		Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
5	Змейка	1	1		Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Пустое место	1	1		Изучить	Игра	

					разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»		https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
7	Пятнашки с домом	1	1		Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Мячик кверху	1	1		Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Перебрасывание мяча	1	1		Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
10	Летучий мяч	1	1		Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Зевака	1	1		Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
12	Попрыгунчики	1	1		Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Воробушки и кот	1	1		Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Болото	1	1		Изучить	Игра	https://resh.e

					разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»		du.ru/subject/9/1/
15	Салка на одной ноге	1	1		Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
Спортивные игры (3часа)							
16	Городки	1	1		Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Бадминтон	1	1		Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Футбол	1	1		Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)							
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	1	1		Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
20	«Кто скорее докатит обруч до	1	1		Изучить разминку со стихотворным	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».				сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».		
21	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	1	1		Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1	1		Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование	/https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1	1		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	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда	1	1		Повторить разминку га гимнастической скамейке. Игры соревнования	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	сильнее?				«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?		
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1	1		Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование	/https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	1	1		Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Игры малой подвижности(7часов)							
27	Краски	1	1		Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Фанты	1	1		Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Колечко	1	1		Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Веревочка	1	1		Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка»	Игра	/https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
31	Телефон	1	1		Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

32	Летит - не летит	1	1		Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит»	Игра	/https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=l7ki1uwsez686445641
33	Море волнуется	1	1		Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с Программы воспитания МБОУ Калининская СОШ. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

В рамках курса внеурочной деятельности обучающиеся примут участие в акциях:

- Акция на конкурс «рисунков по ЗОЖ»

мероприятие:

- Кросс «Золотая осень»
- Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»
-Открытие корта
-Соревнования «Веселые старты»
- «Президентские состязания»
- Соревнования «Вперед мальчишки»
-Проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»