

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

Рассмотрено

на заседании МСШ

Протокол № 01

от «21» августа 2023 г

Руководитель МСШ

_____ (Елезова М.В.)

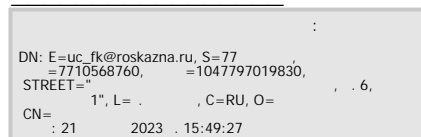
Утверждено

решением педагогического совета

Приказ № 65 от 21.08.2023 г.

Директор МБОУ СОШ №23

Т.В.Лонжук



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»**

Программу разработала
учитель физкультуры
Сойту Анна Дмитриевна

п.Лиинахамари
2023г

1. Планируемые результаты программы

Личностными результатами кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного курса

Направленность курса внеурочной деятельности на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формы деятельности курса: викторины, конкурсы, различные игры, спортивные праздники.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры – поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствуют отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

1 раздел (4 часа)

Основы знаний о народной подвижной игре

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Расширить знания об истории народной подвижной игры.
- Игры, в которые играли наши родители. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил. Считалочки.

2 раздел (4 часа)

Игры на свежем воздухе

- Русские народные игры «Ловушка», «Жмурки», «Горелки», «Салки», «Пятнашки»
- Подвижные игры «Совушка», «Волк»
- Групповые игры «Охотник и сторож», «Карусель»

3 раздел (32 часа)

Русские народные игры

- Двигательная активность и гиподинамия.
- Я люблю поиграть.
- Разучивание и организация совместных русских народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
- Русские народные игры «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Жмурки», «Совушка», «Салки», «Охотники и зайцы», «Стадо», «Фанты», «У медведя во бору», «Ловушки с приседанием», «Белые медведи», «Гуси – лебеди», «Два Мороза», «Ловишки», «Пятнашки», «Птицелов», «Волк», «Краски», «Гори, гори ясно», «Петушки», «Ткачиха», «Ляпка», «Петушки», «Колечко», «Золотые ворота», «Моргалочки», «Алёнушка и Иванушка», «Круговые пятнашки», «Невод», «Водяной», «Пол, нос, потолок» (игра на внимательность), «Ручеёк», «Трифон», «Заводила», «Редька», «Пчёлы и цветок»

4 раздел (20 часов)

Подвижные групповые игры

- «Передал – садись», «Удочка», игра малой подвижности «Затейники», «Пустое место», «Карусель», «Мышеловка», игра малой подвижности «Эхо», «Кто быстрее?», «Жмурки», «Летает, не летает», «Конники – спортсмены», «Не попадись», «Догони свою пару», «Карлики и великаны», «Ноги от земли», «Кого назвали, то и ловит», «Вороны и воробьи», «Хитрая лиса», игра малой подвижности «Берег – река», «Третий лишний», «Лягушата и цыплята», «Воробьи и кошка», «Переправа», «День и ночь», «Осьминог», «Зайцы в огороде», «Лови в сеть», «Тёмный лабиринт»

5 раздел (32 часа)

Игры-эстафеты

- Эстафета с мячом. «Бег с тремя мячами», «Гонка мячей под ногами», «Мяч в кольцо», «Передача мяча», «Посадка картофеля», «Мяч под ногами с ускорением», «Гонка мячей над головами и под ногами», «Прокати мяч», «Попади в цель», «Змейка», «Мяч в кольцо»

- Эстафета со скакалками. Разные виды прыжков. «Кто больше?», «Кружилка», «Через скакалки»

- Эстафета с обручами. «Кто дольше?». Встречная эстафета с обручем и скакалкой. «Игольное ушко», «Снайперы», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Пролезь через обручи»

- Эстафета с гимнастическими палками. «Передача палочки», «Три прыжка» (обруч, скакалка, гимнастическая палка), «Перемена мест с гимнастическими палками», «Трудная ноша», «С палками и прыжками», «Перенеси облако»

- Эстафеты с бегом и прыжками. «Вызов номеров», «Передал, садись!», «Быстрые и ловкие», «Парные гонки», «Три прыжка», «Прыжки по полоскам», «Прыгунки», «Воздушные кенгуру»

- Эстафета с разновидностью бега. «Паучок», «Челнок», «Паучок», «Гонки сороконожек», «Эстафета зверей», «Паучки», «Эстафета с остановками», «Бег в мешках»

- Эстафета с преодолением препятствий. «Прохождение болота», «Донеси листок бумаги», «Пролезь через обручи», «Бег по кочкам», «Прыжки в мешках», «Баба Яга», «Сиамские близнецы», «Прохождение болота», «Вызов номеров»

- Весёлые старты «Быстрые, ловкие, смелые»

6 раздел (8 часов)

Зимние забавы

- Зимой на свежем воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров». Тувинская народная игра «Стрельба в мишень». Саамские игры.

- Зимой на свежем воздухе. Эстафеты на санках. Эстафеты на лыжах. Игра «Ледяные дорожки». Игры народов Коми «Стой, олень»

7 раздел (8 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

- Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Игра «Рыболов». Беговые упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов»

- Большая игра с малым мячом. «Поймай мяч», «Передача мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Мельница», «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча», «Штандр стоп»

- Игра на выносливость «Наездники», игра на ловкость «Хвосты», «Тачки», игра на ловкость «Чехарда»

- Игра на развитие физической силы «Перетяжки», «Пожарные на учении», игра на развитие гибкости «Путаница», эстафета «Арки»

8 раздел (24 часа)

Игры разных народов

- Украинская народная игра «Хлебчик», «Колун», «Волк и козлята», «Колокол», «Хромая уточка», «Серый кот», «Цапля»,

- Белорусская народная игра «Михасик», «Прелка-горелка», «Ленок», «Просо», «Дед Мороз», «Лес, болото, озеро»
- Чеченская народная игра «Игра в башню», дагестанская народная игра «Достань шапку»
- Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»
- Таджикская народная игра «Горный козел», казахская народная игра «Конное состязание»
- Игры народов севера «Олени и пастухи», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз»
- Татарские народные игры «Займи место», «Хлопушки», «Серый волк», «Продаём горшки»
- Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», «Курай» (дудочка), «Кугарсэн» (голуби)
- Чувашские народные игры «Хищник в море», «Рыбки», «Луна или солнце»
- Армянские народные игры «Перетягивания палки», «Пастух», «Похитители огня»
- Грузинские народные игры «Защитник», «Ударь жгутом», «Игра в лягушек»
- Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», «Наперегонки», «Бой быков»
- Подвижные игры народов Севера «Волк и зайцы», «Загони в озеро», «Бой лосей», «Воздух, вода, земля, ветер»

9 раздел (3 часа)

Итоговое занятие

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Итого в год: 135 часов за все 4 года

3. Тематическое планирование

Наименование разделов	Количество часов в год			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о народной подвижной игре	1	1	1	1
Игры на свежем воздухе	1	1	1	1
Русские народные игры	8	8	8	8
Подвижные групповые игры	8	8	2	2
Игры – эстафеты	8	8	8	8
Зимние забавы	2	2	2	2
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	2	2	2	2
Игры разных народов	3	3	9	9
Итоговое занятие	0	1	1	1
Итого	33	34	34	34
	135			

**3.1 Календарно - тематическое планирование
внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

1-й класс (33 часа)

2-й класс (34 часа)

Класс	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Основы знаний о народной подвижной игре	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.	1	
2		Расширить знания об истории народной подвижной игры.		
1	Игры на свежем воздухе	Русские народные игры «Ловушка», «Жмурки», «Горелки»	1	
2		Русские народные игры «Жмурки», «Салки», «Пятнашки»		
1	Русские народные игры	Русская народная игра «Краски», «Горелки»	1	
2		Русская народная игра «Кот и мышь», «Жмурки»		
1		Русская народная игра «Горелки», «Совушка»	1	
2		Русская народная игра «Салки», «Охотники и зайцы»		
1		Русская народная игра «Совушка», «Стадо»	1	
2		Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Фанты»		
1		Русская народная игра «Стадо», «У медведя во бору»	1	
2		Русская народная игра «Фанты», «Ловушки с приседанием»		
1		Русская народная игра «У медведя во бору», «Белые медведи»	1	

2		Русская народная игра «Ловушки с приседанием», «Гуси – лебеди»		
1		Русская народная игра «Белые медведи», «Горелки», «Совушка»	1	
2		Русская народная игра «Гуси – лебеди», «Два Мороза»		
1		Русская народная игра «Ловишки», «Стадо», «Пятнашки»	1	
2		Русская народная игра «Два Мороза», «Птицелов»		
1		Русская народная игра «Пятнашки», «У медведя во бору»	1	
2	Русские народные игры	Русская народная игра «Птицелов», «Волк»		
1		Подвижная игра «Передал – садись», «Удочка», игра малой подвижности «Затейники»	1	
2		Подвижная игра «Пустое место», «Карусель», «Мышеловка»		
1		Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Эхо»	1	
2		Подвижная игра «Карусель», «Мышеловка», «Кто быстрее?»		
1	Подвижные групповые игры	Подвижная игра «Жмурки», «Летает, не летает»	1	
2		Подвижная игра «Кто быстрее?», «Конники – спортсмены»		
1		Подвижная игра «Не попадись», «Догони свою пару»	1	
2		Подвижная игра «Конники – спортсмены», «Карлики и великаны»		
1		Подвижная игра «Ноги от земли», «Кого назвали, то и ловит»	1	

2		Подвижная игра «Карлики и великаны», «Вороны и воробьи»		
1		Подвижная игра «Кого назвали, то и ловит», «Хитрая лиса»	1	
2		Подвижная игра «Вороны и воробьи», игра малой подвижности «Берег – река»		
1		Подвижная игра «Хитрая лиса», «карусель», «Третий лишний»	1	
2		Подвижная игра «Лягушата и цыплята», игра малой подвижности «Берег – река»		
1		Подвижная игра «Третий лишний», «Воробьи и кошка»	1	
2		Подвижная игра «Карусель», «Мышеловка», «Кто быстрее?»		
1		Зимние забавы	Зимой на свежем воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1
2	Зимой на свежем воздухе. Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров»			
1	Зимой на свежем воздухе. Эстафеты на санках		1	
2	Зимой на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах.			
1	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Игра «Рыболов»	1	
2		Упражнения со скакалкой. Беговые упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов»		
1		Большая игра с малым мячом. «Поймай мяч», «Передача мяча в колонне», «Мяч в воздухе», «Мельница»	1	
2		Большая игра с малым мячом. «Мельница», «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча», «Штандр стоп»		

1	Игры – эстафеты	Эстафета с мячом. «Бег с тремя мячами», «Гонка мячей под ногами», «Мяч в кольцо»	1		
2		Эстафета с мячом. «Передача мяча», «Посадка картофеля», «Мяч под ногами с ускорением»			
1		Эстафета со скакалками. «Кто больше?»	1		
2		Эстафета со скакалками. Разные виды прыжков.			
1		Эстафета с обручами. «Кто дольше?»	1		
2		Эстафета с обручами. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.			
1		Эстафета с гимнастическими палками. Передача палочки.	1		
2		Эстафета с гимнастическими палками. «Три прыжка» (обруч, скакалка, гимнастическая палка)			
1		Эстафеты с бегом и прыжками. «Вызов номеров», «Передал, садись!»	1		
2		Эстафеты с бегом и прыжками. «Быстрые и ловкие», «Парные гонки»			
1		Эстафета с разновидностью бега. «Паучок», «Челнок»	1		
2		Эстафета с разновидностью бега. «Паучок», «Гонки сороконожек»			
1		Эстафета с преодолением препятствий. «Прохождение болота», «Донеси листок бумаги», «Пролезь через обручи»	1		
2		Эстафета с преодолением препятствий. «Бег по кочкам», «Прыжки в мешках»			
1			Весёлые старты «Быстрые, ловкие, смелые»	1	
2					

1	Игры разных народов	Украинская народная игра «Хлебчик», «Колун», белорусская народная игра «Михасик»	1	
2		Украинская народная игра «Волк и козлята», белорусская народная игра «Прелка-горелка»		
1		Чеченская народная игра «Игра в башню», дагестанская народная игра «Достань шапку»	1	
2		Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»		
1		Таджикская народная игра «Горный козел», казахская народная игра «Конное состязание»	1	
2		Игры народов севера «Олени и пастухи», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз»	1	
2		Итоговое занятие	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	

3-й класс (34 часа)

4-й класс (34 часа)

Класс	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Дата
3	Основы знаний о народной подвижной игре	Игры, в которые играли наши родители. Разбор и проигрывание игр наших родителей.	1	
4		Понятие правил игры. Выработка правил. Считалочки		
3	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры «Совушка», «Волк»	1	
4		Групповые игры «Охотник и сторож», «Карусель»		
3	Русские народные игры	Русская народная игра «Краски», «Гори, гори ясно»	1	
4		Русская народная игра «Петушки», «Ткачиха»		
3		Русская народная игра «Гори, гори ясно», «Ляпка»	1	
4		Русская народная игра «Петушки», «Ткачиха», «Колечко»		
3		Русская народная игра «Ляпка», «Салки»	1	
4		Русская народная игра «Колечко», «Золотые ворота»		
3		Русская народная игра «Салки», «Охотники и зайцы»	1	
4		Русская народная игра «Золотые ворота», «Моргалочки»		
3		Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Горелки»	1	
4		Русская народная игра «Моргалочки», «Алёнушка и Иванушка»		

3		Русская народная игра «Горелки», «Круговые пятнашки»	1	
4		Русская народная игра «Алёнушка и Иванушка», «Невод»		
3		Русская народная игра «Круговые пятнашки», «Водяной»	1	
4		Русская народная игра «Невод», «Пол, нос, потолок» (игра на внимательность)		
3		Русская народная игра «Водяной», «Ручеёк», «Трифон»	1	
4		Русская народная игра «Заводила», «Горелки»		
3		Русская народная игра «Трифон», «Волк», «Редька»	1	
4		Русская народная игра «Пчёлы и цветок», «Пятнашки»		
3	Подвижные групповые игры	Подвижная игра «Переправа», «День и ночь»	1	
4		Подвижная игра «Осьминог», «Зайцы в огороде»		
3		Подвижная игра «День и ночь», «Лови в сеть»	1	
4		Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Тёмный лабиринт»		
3		Эстафета с мячом «Гонка мячей над головами и под ногами», «Прокати мяч»	1	
4		Эстафета с мячом «Попади в цель», «Змейка», «Мяч в кольцо»		
3		Эстафета со скакалками «Кружилка»	1	
4		Эстафета со скакалками «Через скакалки»		
3		Эстафета с обручами «Игольное ушко», «Снайперы»		

4	Игры - эстафеты	Эстафета с обручами «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Пролезь через обручи»			
3		Эстафета с гимнастическими палками «Перемена мест с гимнастическими палками», «Трудная ноша»	1		
4		Эстафета с гимнастическими палками «С палками и прыжками», «Перенеси облако»			
3		Эстафеты с бегом и прыжками «Три прыжка», «Прыжки по полоскам»	1		
4		Эстафеты с бегом и прыжками «Прыгунки», «Воздушные кенгуру»			
3		Эстафета с разновидностью бега «Эстафета зверей», «Паучки»	1		
4		Эстафета с разновидностью бега «Эстафета с остановками», «Бег в мешках»			
3		Эстафета с преодолением препятствий «Баба Яга», «Сиамики близнецы»	1		
4		Эстафета с преодолением препятствий «Прохождение болота», «Вызов номеров»			
3		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	Весёлые старты «Быстрые, ловкие, смелые»	1	
4			Игра на выносливость «Наездники», игра на ловкость «Хвосты»	1	
3			Игра на выносливость «Гачки», игра на ловкость «Чехарда»		
4			Игра на развитие физической силы «Перетяжки», игра на развитие гибкости «Путаница»	1	
4		Игра на развитие физической силы «Пожарные на учении», игра на развитие гибкости – эстафета «Арки»			

3	Зимние забавы	Зимой на свежем воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Тувинская народная игра «Стрельба в мишень»	1	
4		Зимой на свежем воздухе. Строительные игры из снега. Саамские игры.		
3		Зимой на свежем воздухе. Эстафеты на санках. Игра «Ледяные дорожки»	1	
4		Зимой на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах. Игры народов Коми «Стой, олень»		
3	Игры разных народов	Украинские народные игры «Колокол», «Хромая уточка»	1	
4		Украинские народные игры «Серый кот», «Цапля»		
3		Белорусские народные игры «Ленок», «Просо»	1	
4		Белорусские народные игры «Дед Мороз», «Лес, болото, озеро»		
3		Татарские народные игры «Займи место», «Хлопушки»	1	
4		Татарские народные игры «Серый волк», «Продаём горшки»		
3		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
4		Башкирские народные игры «Курай» (дудочка), «Кугарсэн» (голуби)		
3		Чувашские народные игры «Хищник в море», «Рыбки»	1	
4		Чувашские народные игры «Луна или солнце»		
3		Армянские народные игры «Перетягивания палки», «Пастух»	1	

4		Армянские народные игры «Похитители огня»		
3		Грузинские народные игры «Защитник», «Ударь жгутом»	1	
4		Грузинские народные игры «Игра в лягушек»		
3		Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
4		Якутские народные игры «Наперегонки», «Бой быков»		
3		Подвижные игры народов Севера «Волк и зайцы», «Загоны в озеро»	1	
4		Подвижные игры народов Севера «Бой лосей», «Воздух, вода, земля, ветер»		
3	Итоговое занятие	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1	
4				