

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полилингвальная гимназия №59 «Адымнар - Чаллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «Подвижные игры»
на уровень начального общего образования

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное
Срок реализации : 1год
Разработчик: Зиятдинова Л.М.

г. Набережные Челны, 2022 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</p> <p>-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>-способность к оценке своей учебной деятельности;</p> <p>-основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</p> <p>-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</p> <p>-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</p> <p>-развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</p> <p>-установка на здоровый образ жизни;</p> <p>-основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</p> <p>-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</p>	<p>-принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p> <p>-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</p> <p>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>-различать способ и результат действия;</p> <p>-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</p> <p>-</p>

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
<p>Сюжетные игры. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". «День и ночь» Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам», Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».</p>	<p>Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности.</p>	<p>Беседа, практикум, игра.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Досугово — развлекательная деятельность</p>
<p>Совершенствование координации движений. Игра «Передал–садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".</p>	<p>Основные используемые виды движений: ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;</p>	<p>Беседа, практикум, игра.</p>	<p>Досугово — развлекательная деятельность</p>
<p>Комплекс ОРУ с мячами Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".</p>	<p>прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.; броски и ловля мячей больших и</p>	<p>Беседа, практикум, игра.</p>	<p>Игровая деятельность Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Досугово — развлекательная деятельность</p>

<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».</p>	<p>малых, перебрасывание мячей в парах;</p> <p>метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;</p> <p>лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;</p> <p>упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);</p> <p>упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;</p> <p>подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;</p> <p>эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках,</p>		
<p>Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".</p> <p>Практические занятия: Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».</p> <p>Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».</p>	<p>Беседа, практиicum, игра.</p>		<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
<p>Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>Игра «Удочка». Игра «Кто выше». Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p>	<p>Беседа, практиicum, игра.</p>		<p>Досугово — развлекательная деятельность</p>
<p>Народные игры.</p> <p>Русская народная игра «Змейка», «Кошки-мышки», «Верб — вербочка». Башкирская народная игра «Липкие пеньки», «Муйуш алыш» (уголки). Якутская народная игра «Вестовые». Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки». Марийская народная игра «Кольшки». Татарская народная игра «Маляр и краски», «Серый волк» (сары буре). Игра, народа коми «Стой, олень».</p>	<p>Беседа, практиicum, игра.</p>		<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Досугово — развлекательная деятельность</p>

<p>Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке». Армянская игра: берд («крепость»). Белорусская игра «Ленок» Бурятская народная подвижная игра «Иголлка, нитка»</p>	<p>лыжах и т.д.; спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол;</p>		
<p>Эстафеты. Эстафета «Вызов номеров», Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».</p>		<p>Беседа, практикум, игра.</p>	<p>Досугово развлекательная деятельность</p>

Тематическое планирование

Целевые приоритеты: (согласно методическим рекомендациям по уровням образования):

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Сюжетные игры. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". «День и ночь» Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам», Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	3
2.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал–садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1
3.	Комплекс ОРУ с мячами <u>Развитие глазомера и чувства расстояния.</u> Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". <u>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.</u> Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	6

	<p><u>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».</u> Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". <u>Комплекс ОРУ с набивными мячами.</u> Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". <u>Комплекс ОРУ с мячами.</u> Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».</p>	
4.	<p>Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". Практические занятия: Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».</p>	3
5.	<p>Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше». Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p>	2
6.	<p>Народные игры. Русская народная игра «Змейка», «Кошки-мышки», «Верба – вербочка». Башкирская народная игра «Липкие пеньки», «Муйуш алыш» (уголки). Якутская народная игра «Вестовые». Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки». Марийская народная игра «Кольшки». Татарская народная игра «Маляр и краски», «Серый волк» (сары буре). Игра, народа коми «Стой, олень». Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке». Армянская игра: берд («крепость»). Белорусская игра «Ленок» Бурятская народная подвижная игра «Иголка, нитка»</p>	15
7.	<p>Эстафеты. Эстафета «Вызов номеров», Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».</p>	4