

*Приложение  
к Основной образовательной программе НОО*

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: 1 год  
Разработчик: Китаева Г.И.

г. Набережные Челны, 2022 год

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p><b>Личностными результатами</b> программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• целостный, социально ориентированный взгляд на мир;</li> <li>• ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;</li> <li>• способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;</li> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);</li> <li>• адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• 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;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;</li> <li>• учиться выполнять различные роли в группе.</li> </ul> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;</li> <li>• планирование общей цели и пути её достижения;</li> <li>• распределение функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>• конструктивное разрешение конфликтов;</li> <li>• осуществление взаимного контроля;</li> <li>• оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;</li> <li>• принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,</li> </ul>

	<p>родителей и других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать способ и результат действия;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;</li> <li>• перерабатывать полученную информацию, делать выводы;</li> <li>• преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи.</li> </ul>
--	--

*Содержание курса внеурочной деятельности*

---

Раздел, темы курса		Основные формы организации текста	Основные виды деятельности
--------------------	--	-----------------------------------	----------------------------

<p><b>Сюжетные игры.</b> 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><b>Совершенствование координации движений.</b> Игра «Передал–садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".</p> <p><b>Комплекс ОРУ с мячами</b> 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". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного</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. 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; 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 малых, перебрасывание мячей в парах; метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;</p>	<p>Беседа, игры на свежем воздухе, соревнования, прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа, игры на свежем воздухе, соревнования, прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа, игры на свежем воздухе, соревнования, прогулка на свежем воздухе.</p>	<p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность. Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность. Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность. Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p>
---	---	--	---

<p>мяча". Игра "Перестрелка с пленом". Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Игра «Прыжки в приседе».</p> <p>Игра «Пингвины с мячом».</p> <p><b>Комплекс ОРУ в движении.</b> Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". Практические занятия: Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».</p> <p>Игра «Салки на одной ноге».</p> <p>Игра «Воробушки».</p> <p><b>Народные игры.</b> Русская народная игра «Змейка», «Кошки-мышки», «Верб – вербочка».</p> <p>Башкирская народная игра «Липкие пеньки», «Муйуш алыш» (уголки). Якутская народная игра «Вестовые».</p> <p>Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки».</p> <p>Марийская народная игра «Колышки».</p> <p>Татарская народная игра «Маляр и краски», «Серый волк» (сары буре). Игра, народа коми «Стой, олень». Ингушская народная игра «Бег с палкой в</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; эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;</p>	<p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p>	<p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность, познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность,</p>
---	---	--	---

<p>руке». Армянская игра: берд («крепость»). Белорусская игра «Ленок» Бурятская народная подвижная игра «Иголка, нитка»</p> <p><b>Комплекс ОРУ со скакалкой.</b> Игра «Удочка». Игра «Кто выше». Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p> <p><b>Эстафеты.</b> 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>спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол;</p>	<p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p> <p>Беседа,</p> <p>игры на свежем воздухе,</p> <p>соревнования,</p> <p>прогулка на свежем воздухе.</p>	<p>досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>познавательная деятельность.</p> <p>. навательная деятельность,</p> <p>досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>познавательная деятельность.</p> <p>Познавательная деятельность,</p> <p>досугово-развлекательная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>познавательная 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.

Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>1. Сюжетные игры.</b> 1.1. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". 1.2. Игра «День и ночь». Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам»	3

1.3. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	
<b>2. Совершенствование координации движений.</b> 2.1. Игра «Передал–садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1
<b>3. Комплекс ОРУ с мячами</b> 3.1. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Охотники и утки». 3.2. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". 3.3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". 3.4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". 3.5. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". 3.6. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	6
<b>4. Комплекс ОРУ в движении.</b> 4.1. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". 4.2. Практические занятия: Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». 4.3. Игра «Три, тридцать, тринадцать», «Путаница»	3
<b>5. Комплекс ОРУ со скакалкой.</b> 5.1. Игра «Удочка». Игра «Кто выше». 5.2. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2
<b>6. Народные игры.</b> 6.1. Русская народная игра «Змейка» 6.2. Русская народная игра «Кошки-мышки», 6.3. Башкирская народная игра «Липкие пеньки» 6.4. Башкирская народная игра «Муйуш алыш» (уголки). 6.5. Якутская народная игра «Вестовые». 6.6. Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки». 6.7. Марийская народная игра «Кольшки». 6.8. Татарская народная игра «Маляр и краски» 6.9. Татарская народная игра «Серый волк» (сары буре). 6.10. Игра, народа коми «Стой, олень». 6.11. Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке».	15

<p>6.12. Армянская игра: берд («крепость»).</p> <p>6.13. Белорусская игра «Ленок»</p> <p>6.14. Бурятская народная подвижная игра «Иголка, нитка»</p> <p>6.15. Русская народная игра «Верба – вербочка»</p>	
<p><b>7. Эстафеты.</b></p> <p>7.1. Эстафета «Вызов номеров»,</p> <p>7.2. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».</p> <p>7.3. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Дорожки», «Шарик в ложке».</p> <p>7.4. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».</p>	4