

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1  
г. Кондопоги Республики Карелия

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ №1  
Макарова Н.Н.  
«30» августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Подвижные игры»

срок реализации - 1 год

Разработчик: Миронова О.М.  
учитель физической культуры

Принята на педагогическом совете  
протокол №1 от «30» августа 2022 г.

г. Кондопога  
2022 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» адресована обучающимся муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №1 г. Кондопога Республики Карелия.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон Республики Карелия «Об образовании» от 29.04.2005 г. № 874-ЗРК (в ред. от 03.11.2011 г.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.
5. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 г. Кондопоги Республики Карелия.
6. Учебный план внеурочной деятельности МОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## Ожидаемые результаты:

### Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

#### **Содержание программы:**

#### **Тема 1. Техника безопасности - 3 ч.**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

#### **Тема 2. Беседы- 3 ч.**

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

#### **Тема 3. Игры – 28ч.**

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит".«Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики",«Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает»

#### **Формы и виды контроля.**

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- фронтальной - подача учебного материала всей группе;
- индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;
- групповой - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых мини групп или подгрупп с учётом их опыта работы.

В программе так же используются дистанционные образовательные технологии, позволяющих посредством глобальной электронной сети Интернет организовать обучение учеников, находящихся территориально в любом уголке земного шара (естественно, при наличии подключения к Интернет), или во время невозможности посещения учащихся аудиторных занятий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии

обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Могут применяться различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, обучающие игры, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость и непрерывность образовательного процесса (нет необходимости посещать занятия аудиторные, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- модульность (каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний, позволяет из выбора независимых курсов- модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным или групповым потребностям);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок.	1
2.	Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	1
3.	«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"	1
4.	«Удочка», "Хоккей на траве"	1
5.	«Выше ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	1
6.	«Салки», "Лукошко"	1
7.	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"	1
8.	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята".	1
9.	«Выше ноги от земли», "Настольное лото"	1
10.	«Салки», "Мушкетеры"	1
11.	«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	1
12.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты"	1
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	1
14.	«Вышибалы»	1
15.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	1
16.	«Гонки снежных комков». Подвижная игра "Зигзаг"	1
17.	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"	1
18.	Игры на улице, по выбору	1
19.	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	1
20.	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"	1
21.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".	1
22.	«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	1
23.	«Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето»	1
24.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	1
25.	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	1
26.	«Быстрая передача».	1
27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1
28.	Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь»	1
29.	«Подвижная цель».	1
30.	«Передача мяча в колоннах». «Зима – лето»	1
31.	Беседа: «Твой организм». Подвижная игра «Кот проснулся»	1
32.	«Играй, мяч не теряй»	1
33.	«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручалки»	1
34.	Весёлые старты. Итоговое занятие	1
	<b>Итого: 34 часа</b>	