

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования Администрации Северодвинска
МАОУ "СОШ № 20"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"СОШ № 20"

Протасов А.А.
Приказ № 347 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «ОФП. Подвижные игры»
для обучающихся 1-3 классов

Северодвинск 2023

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и подвижные игры»

Введение. (1 ч)

Вводный инструктаж по технике безопасности и правила безопасного поведения в спортивном зале. Основы разминки и общая физическая нагрузка.

Раздел 1. Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Раздел 2. Игры с мячом. (6 часов)

Теория. Правила безопасности при работе с мячом в зале на занятии.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Раздел 3. Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Раздел 4. Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правила для сохранения правильной осанки и её значение для здоровья.

Пример комплекса упражнений для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Раздел 5. Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Польза закаливания для организма. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Раздел 6. Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Раздел 7. Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и подвижные игры»

Занятия в рамках программы учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и подвижные игры» направлены на обеспечение достижений обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

1. целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
2. ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
3. способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
4. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
5. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
6. освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

7. развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
8. освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «ОФП. Подвижные игры» 1 класс

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
Введение (1 ч)					
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Разминка, ОФП.	1	Беседа, практическое занятие		1,2,3,4,5,6,7,8
Раздел 1. Игры с бегом (6 часов)					
2.	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Беседа, занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,7
4.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5,6,7
5.	Игра «Второй лишний».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
6.	Игра «Фигуры».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
7.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
Раздел 2. Игры с мячом. (6 часов)					
8.	Игра «Мяч по полу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
9.	Передачи мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура	1,2,3,4,5,7
10.	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	Занятие-игра	https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5

	мячей».				
12	Игра «Мяч соседу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
13	Игра «Подвижная цель».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
Раздел 3. Игра с прыжками. (4 часа)					
14	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,5,7
15.	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7
16.	Игра «Зеркало».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5
17	Игра «Выше ножки от земли».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7,8
Раздел 4. Игры малой подвижности. (5 часа)					
18.	Игра «Альпинисты».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
19.	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,7
20.	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5,6,7
21.	Игра «Построение в шеренгу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6
22.	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
Раздел 5. Зимние забавы. (3 часа)					
23.	Игра «Гонки снежных комов».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
24.	Игра «Мяч из круга».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7
25.	Игра «Гонка с шайбами».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5,6,7,8
Раздел 6. Эстафеты. (4 часа)					
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6
27.	Беговая эстафеты.	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5,6,7,8
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
Раздел 7. Народные игры (5 часов)					
30.	Игра "Чехарда".	1	Практическое занятие	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
31.	Игра «Золотые ворота»	1	Практическое занятие	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7,8
32.	Игра «Чижик»	1	Практическое занятие	me	1,2,3,4,5,6,7
33.	Игра «Золотые ворота»	1	Практическое занятие		1,2,3,4,5,6,7,8

**Тематическое планирование учебного курса
внеурочной деятельности «ОФП. Подвижные игры»
2, 3 класс**

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
Введение (1 ч)					
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Разминка, ОФП.	1	Беседа, практическое занятие		1,2,3,4,5,6,7,8
Раздел 1. Игры с бегом (6 часов)					
2.	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Беседа, занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7,8
3.	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,7
4.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5,6,7
5.	Игра «Второй лишний».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
6.	Игра ««Фигуры».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
7.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
Раздел 2. Игры с мячом. (6 часов)					
8.	Игра «Мяч по полу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,7
9.	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура	1,2,3,4,5,7
10.	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	Занятие-игра	https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7,8
11.	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5
12.	Игра «Мяч соседу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
13.	Игра «Подвижная цель».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
Раздел 3. Игра с прыжками. (4 часа)					
14.	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,5,7
15.	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7
16.	Игра «Зеркало».	1	Занятие-игра	me	1,2,3,4,5
17.	Игра «Выше ножки от земли».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7,8
Раздел 4. Игры малой подвижности. (5 часа)					
18.	Игра «Альпинисты».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура	1,2,3,4,5,6,7
19.	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	Занятие-игра	https://www.fizku	1,2,3,4,5,7
20.	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga	1,2,3,4,5,6,7
21.	Игра «Построение в шеренгу».	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6
22.	Игра «Кто быстрее встанет в	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7

	круг».				
Раздел 5. Зимние забавы. (3 часа)					
23.	Игра «Гонки снежных комов».	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
24.	Игра «Мяч из круга».	1	Занятие-игра	https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
25.	Игра «Гонка с шайбами».	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga me	1,2,3,4,5,6,7 ,8
Раздел 6. Эстафеты. (4 часа)					
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Занятие-игра	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6
27.	Беговая эстафеты.	1	Занятие-игра	It- ura.ru/mobile_ga me	1,2,3,4,5,6,7
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	Занятие-игра	ura.ru/mobile_ga me	1,2,3,4,5,6,7 ,8
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Занятие-игра		1,2,3,4,5,6,7
Раздел 7. Народные игры (5 часов)					
30.	Игра "Чехарда".	1	Практическое занятие	Физкульт.Ура https://www.fizku	1,2,3,4,5,6,7
31.	Игра «Золотые ворота»	1	Практическое занятие	It- ura.ru/mobile_ga me	1,2,3,4,5,6,7 ,8
32.	Игра «Чижик»	1	Практическое занятие	me	1,2,3,4,5,6,7
33.	Игра «Золотые ворота»	1	Практическое занятие		1,2,3,4,5,6,7 ,8
34.	Игра "Чехарда".	1	Практическое занятие		1,2,3,4,5,6,7