

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -

Тыгшская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МАН
протокол № 1 *Лтм*
от «24» августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Лтм /Е.С Лихачева/
«28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительная деятельность)

(приложение к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ-Тыгшской СОШ на 2023-2027 гг.)

Уровень обучения (класс) 1-4 начальное общее образование

Учитель: Киселев Артем Вадимович, первая квалификационная категория
Срок реализации: 2023 – 2027 гг.

2023

2023

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

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

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

• Содержание курса 1 класс

- Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
- Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
- Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
- Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
- Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
- Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
- Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.
- Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
- Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
- Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
- Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
- Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
- Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
- Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
- Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
- Вырывание и выбивание мяча. П./и.
- Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
- Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».

- Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
- Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
- Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
- Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
- Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.
- Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.
- Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
- Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
- Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
- Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
- Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
- Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

Тематическое планирование

1 класс

| № п/п | Содержание | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 |
| 8 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 |
| 10 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 |
| 11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 |
| 14 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 |
| 15 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча. П./и. | 1 |
| 17 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 |
| 18 | Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди». | 1 |
| 19 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 |
| 20 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 21 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 22 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 |
| 23 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. | 1 |
| 24 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 25 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 |
| 26 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 28 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 |
| 29 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 |
| 30 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 |
| 31 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |
| 32 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 |
| 33 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 |

Содержание курса 2-4 класс

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.

Эстафеты
 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
 Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.
 Прыжок в длину с места.
 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
 П./и.
 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
 П./и.
 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.
 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.
 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.
 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.
 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.
 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.
 Прыжки через скакалку. П./и.

Тематическое планирование 2,3,4 класс

| № п/п | Содержание | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 7 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 |
| 9 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 |
| 10 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 |
| 11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 |
| 13 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 |
| 14 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 |
| 15 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 |
| 16 | Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди». | 1 |
| 17 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 |
| 18 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 19 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 20 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | 1 |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | 1 |
| 25 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. | 1 |
| 26 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | 1 |
| 27 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | 1 |
| 29 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 |
| 32 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 |
| 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491618

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.01.2023 по 20.01.2024