

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Золотарева  
Петра Ивановича с. Летниково муниципального района Алексеевский Самарской  
области**

«Одобрена»  
на заседании методического объединения  
учителей начальной школы  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждена»  
Директор ГБОУ СОШ с.Летниково  
\_\_\_\_\_ / Дремов А.П.  
Приказ № 217 от 31.08.2022 г.

«Проверена»  
И.о. заместителя директора по ВР  
\_\_\_\_\_ / Дремова Т.Н./  
«31 » августа 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
Динамическая пауза «Подвижные игры народов России»  
(спортивно-оздоровительная деятельность)  
для обучающихся 1-4 класса

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:  
Фамутдинов Ф.Р., учитель физической культуры

с.Летниково  
2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями); в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №286, основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с. Летниково.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе Примерной программы по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора Н.Б. Погребова.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Содержание программы.**

#### **Игры с мячом**

*«Волшебный мешочек», «Точный стрелок», «Перебежки под обстрелом», «Охота на куропаток». Контроль двигательных качеств.*

### **Упражнения и игры со скакалкой**

*«Верёвочка под ногами», «Третий лишний», «Альпинисты». Спортивный праздник. Контроль за развитием двигательных качеств.*

### **Двигательные упражнения без предметов**

*Игры «Зеркало», «Близнецы», «Театр пантомимы»*

### **Игровые упражнения с предметами**

*Игры «Тяжёлый груз», «Прятки с книгой», «Ловкачи», «Стрелки». Мотивация развития собственной двигательной активности.*

### **Бег по преодолению препятствий**

### **Подвижные игры с мячом**

*«Вольная лапта», «Пионербол», «Снежки», «Город за город», «Охота на волка». Игры на внимание: «День – ночь», «Берег – море».*

### **Подвижные игры**

*«Горелки», «Лапта», «Кошка и мышка в лабиринте», «Горячее место», «Перебежки с выручалкой».*

### **Игры малой подвижности**

*«Море волнуется», «Ошибся», «Зеркало».*

**Игры с прыжками. Игры малой подвижности. Игры на внимание.**

**Формой организации учебных занятий является урок.**

### **Основные виды учебной деятельности:**

- игровая;
- познавательная.

## **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Всего часов</b>
1	Подвижные игры	6
2	Игры с мячом	12
3	Упражнения со скакалкой	10
4	Игры с предметами	14
5	Командные игры	26

	<b>Итого:</b>	68
--	---------------	----

### Календарно-тематическое планирование.

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
1,2	Правила поведения и техники безопасности на уроках двигательной активности. Игра «Волшебный мешочек»	2	Сентябрь-1нед,1нед
3,4	Контроль двигательных качеств. Игра «Волшебный мешочек»	2	2нед,2нед
5,6	Игра «Перетягивание в парах»	2	3нед,3нед
7,8	Игры с мячом «Точный стрелок»	2	4нед,4нед
9,10	Игры с мячом «Перебежки под обстрелом»	2	Октябрь-1нед,1нед
11,12	Игры с мячом «Охота на куропаток»	2	2нед,2нед
13,14	Эстафета «Кто больше выполнит бросков»	2	3нед,3нед
15,16	Игры с мячом «Перебежки под обстрелом»	2	4нед,4нед
17,18	Подбрасывание и ловля мяча. Игры с мячом «Охота на куропаток»	2	Ноябрь-1нед,1нед
19,20	Упражнения и игры со скакалкой.	2	2нед,2нед
21,22	Подвижная игра «Верёвочка под ногами»	2	3нед,3нед
23	Спортивный праздник	1	4нед,
24,25	Контроль за развитием двигательных качеств. Игра «Третий лишний»	2	4нед Декабрь-1нед
26,27	Совершенствование двигательных качеств. Игра «Альпинисты»	2	1нед,2нед
28,29	Игры «Зеркало», «Близнецы», «Театр пантомимы»	2	2нед,3нед
30,31	Игры «Тяжёлый груз», «Прятки с книгой», «Борьба с трудностями».	2	3нед,4нед
32,33	Игровые двигательные упражнения с ластиком. «Препятствие», «Ловкачи», «Стрелки», «Прыгалки».	2	4нед, январь- 2нед
34-36	Бег и преодоление препятствий. Игры «По горам, по холмам», «В разведку», «Пастуший бег».	3	2нед,3нед,3нед
37,38	Игры с мячом «Перебежки под обстрелом», «Охота на куропаток».	2	4нед,4нед
39,40	Разучивание игры «Вольная лапта»	2	Февраль-1,1нед
41,42	Командная игра «Пионербол» с элементами волейбола	2	2,2нед
43	Подвижная игра «Снежки»	1	3нед
44-46	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Охотник и лайки»	3	3,4,4нед
47,48	Игры с мячом «Город за город»	2	Март-1,1нед
49,50	Игры на внимание «Класс смирно», «День и ночь», «Вороны и воробьи»	2	2,2нед
51,52	Игры с мячом «Охота на волка», «Метательная лапта»	2	3,3нед
53,54	Повторение подвижных игр: «Лапта», «Верёвочка под ногами».	2	4,4нед
55,56	Подвижные игры «Горячее место»,	2	Апрель-1,1нед

	«Перебежки с выручалкой»		
57,58	Подвижные игры «Горелки», «Горелки с платочком»	2	2,2нед
59,60	Подвижные игры «Кошка и мышка в лабиринте»	2	3,3нед
61,62	Игры малой подвижности «Море волнуется», «Ошибся», «Зеркало».	2	4,4нед
63,64	Игры с прыжками : «Попрыгунчики», «Петушиный бой»	2	Май-2,3нед
65	Игры малой подвижности : «Краски», «Фанты», «Колечко», «Телефон», «Летит-не летит».	2	3нед
66	Игра на внимание «Класс смирно», «Карлики – великаны», «День и ночь»	2	3нед
ИТОГО		68ч	

### Содержание программы.

#### **1-18уроки. Игры с мячом.(18ч)**

*«Волшебный мешочек», «Точный стрелок», «Перебежки под обстрелом», «Охота на куропаток». Контроль двигательных качеств.*

#### **19-27 уроки. Упражнения и игры со скакалкой. (9ч)**

*«Верёвочка под ногами», «Третий лишний», «Альпинисты». Спортивный праздник. Контроль за развитием двигательных качеств.*

#### **28, 29уроки. Двигательные упражнения без предметов.(2ч)**

*Игры «Зеркало», «Близнецы», «Театр пантомимы»*

#### **30-33уроки. Игровые упражнения с предметами. (4ч)**

*Игры «Тяжёлый груз», «Прятки с книгой», «Ловкачи», «Стрелки». Мотивация развития собственной двигательной активности.*

#### **34-36 уроки. Бег по преодолению препятствий.(3ч)**

#### **37-52уроки. Подвижные игры с мячом. (16ч)**

*«Вольная лапта», «Пионербол», «Снежки», «Город за город», «Охота на волка». Игры на внимание: «День – ночь», «Берег – море».*

#### **53-60уроки. Подвижные игры. (8ч)**

*«Горелки», «Лапта», «Кошка и мышка в лабиринте», «Горячее место», «Перебежки с выручалкой».*

#### **61,62уроки. Игры малой подвижности (2ч)**

*«Море волнуется», «Ошибся», «Зеркало».*

**63-66уроки. Игры с прыжками. Игры малой подвижности. Игры на внимание.**