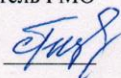


АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА имени К.Я.Поварова»  
АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ имени К.Я.Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/  
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6  
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001  
E-mail: [aleschny@mail.ru](mailto:aleschny@mail.ru). Тел./ 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО  
на заседании  
районного МО  
учителей физической  
культуры

Протокол № 1  
от « ..... ». 2019 г.  
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала  
МБОУ «Сещинская СОШ  
Им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ

  
Ковальская С.П.  
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического  
совета

филиала МБОУ  
«Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ

Протокол № 1  
от 29.08.19 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од  
от 30.08.2019 г.

Директор  
МБОУ «Сещинская СОШ  
Им. К.Я. Поварова»

Романов С.В.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
« **Подвижные игры** »  
для 1 класса  
Филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»  
Алешинской ООШ  
на 2019-2020 учебный год.

**Составитель :**  
учитель физической культуры  
Авдеев ЭВ.

с.Алешня, 2019г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Плана внеурочной деятельности (подраздел 2 Организационного раздела Основной образовательной программы начального общего образования филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я. Поварова» Алешинской ООШ на 2015-2019 учебный год, утвержденной приказом от 01.09.2015г. № 50).

Рабочая программа обеспечена пособиями:

1. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях., 5-е изд., -М.:Просвещение, 2018.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю: 1 класс — 16,5 часов в год

## 1. Результаты освоения курса 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 сопереживания;
- 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):

### 1. 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.

### 2. 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.

### **3. 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.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1 Здоровый образ жизни**

Беседа о здоровом образе жизни.

### **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Тема 3 Личная гигиена**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

**Тема 4 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

**Тема 5 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки.

**Современные подвижные игры:****Тема 6 «Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

**Тема 7 «Цепи кованы»**

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

**Тема 8 «День и ночь»**

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

**Тема 9 «Третий лишний»**

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

**Тема 10 «Вызов номеров»**

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

**Тема 11 «Ловушки-перебежки»**

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

<p><b>Тема 12 «Нас не слышно и не видно»</b> Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.</p>
<p><b>Тема 13 Профилактика травматизма</b> Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.</p>
<p><b>Тема 14 «С кочки на кочку»</b> Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.</p>
<p><b>Тема 15 «Чужая палочка»</b> Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.</p>
<p><b>Тема 16 «Белки, шишки и орехи»</b> Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	1			Здоровый образ жизни	1	
2	1			Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	
3	1			Личная гигиена	1	
4	1			Профилактика травматизма	1	
5	2			Нарушение осанки	1	
6	1			Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1	

7	2			«Цепи кованы»	1	
8	3			«День и ночь»	1	
9	4			«Третий лишний»	1	
10	5			«Вызов номеров»	1	
11	6			«Ловушки-перебежки»	1	
12	7			«Нас не слышно и не видно»	1	
13	8			Профилактика травматизма «	1	
14	9			«С кочки на кочку»	1	
15	10			«Чужая палочка»	1	
16	11			« Белки, шишки и орехи»	0,5	