

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ НМО
«Павдинская СОШ»

_____Анкушин М.П.
Приказ № 63 от 29.08.2025 г.

«Подвижные игры»
Рабочая программа внеурочной деятельности

п. Павда, 2025 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

- 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.

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

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

- 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:

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

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Подвижные игры**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- 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.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробыи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Выюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

№	Тема	Количество часов
		Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5
2.	Игры с мячом.	8
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6
4.	Игры для формирования правильной осанки.	3
5.	Зимние забавы.	4
6.	Эстафеты.	3
7.	Народные игры	5
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Т.Б знакомство с правилами подвижных игр	1
2	Часы пробили, Разведчики	1
3	Хвостики, Запрещённое движение	1
4	Прыжки, «Кто быстрее?», Самый координированный	1
5	Быстрая тройка	1
6	Медведь спит, Весёлая скакалка	1
7	Очистить свой сад от камней	1
8	Командные салки, Сокол и голуби	1
9	Найди нужный цвет, Разведчики	1
10	Кто быстрее?	1
11	Ноги выше от земли, Выбегай из круга	1
12	Лиса и цыплята	1
13	Старт после броска, Играй-играй, мяч не теряй	1
14	Охотники и дичь, Сумей догнать	1
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, Гонка с обручем	1
16	Удочка с приседанием», Падающая палка, Успей в обруч	1
17	Развиваем точность движений. Вращающаяся скакалка, Подвижная цель, Воробушки и кот	1
18	Горка зовёт. Быстрый спуск, Веер, Паровозик	1
19	Зимнее солнышко. Быстрый спуск, Веер, Паровозик	1
20	Зимнее солнышко. Кто быстрее приготовиться	1
21	Штурм высоты	1
22	Подвижная игра Салки	1
23	Закрепление. Салки и др. по выбору учащихся	1
24	Мы строим крепость. Мороз – Красный нос. Игры по желанию учащихся	1
25	Круговая эстафета	1
26	Погоня, Снайперы	1
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Метание в цель, Попади в мяч	1
28	Развитие скоростных качеств. Быстро в строй», командные колдунчики	1
29	Развитие выносливости. мяч капитан, Бездомный заяц, Охотники и утки	1
30	Развитие реакции.Пустое место, Боулинг.	1
31	Прыжок за прыжком.	1
32	Мир движений и здоровья. Гонка мячей, Падающая палка	1

33-34	Точный поворот, Третий лишний. Передал - садись	1
-------	---	---