

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Верхнесуерская среднеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_ Чекирлан Р.А.

от «30» августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

«Подвижные игры»

для 1 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Фролова Любовь Васильевна

учитель физической культуры

с.Верхнесуерское, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии:

Закон Российской Федерации “Об образовании”, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9; Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”, Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников. О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);, Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.) , - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.); - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2009);

Актуальность и перспективность курса данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Данная программа ориентирована на детей 1 класса общеобразовательной школы. Программа кружка «Спортивные игры» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе».

Объём часов -16 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

Цель данного кружка – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

Основными задачами для курса являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
5. Обучение основам техники базовых видов двигательных действий;
6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.

Формы и методы работы:

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- беседы, направленные на профилактику вредных привычек;
- ознакомление с обрядовым творчеством народов России

## 2. Структура курса:

<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
Спортивные и подвижные игры	6

Зимние виды игр	5
Спортивные эстафеты	5
итого	16

### **Универсальные учебные действия 1 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу

«Спортивные игры» являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата
Спортивные и подвижные игры (6 часов)					
1	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
3	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
4	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
Зимние виды игр. (5 часов)					
7	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
8	«Гонки санок» «Попади в цель».	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
9	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки», катание на коньках.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
10	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия»	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
11	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
Спортивные эстафеты(5 часов)					
12	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	

13	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
14	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
15	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
16	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».  Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	