

Структурное подразделение МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -
средняя общеобразовательная школа с. Баклаши имени А.П. Белобородова.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ШР «Шелеховский лицей»
_____ О.А. Меновщикова

приказ №177 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья через подвижные игры»
для 1-4 -х классов**

1 час в неделю

Составители:
Шатунова Светлана Владимировна,
Шнитова Алена Владимировна,
учителя физической культуры СП МБОУ ШР
«Шелеховский лицей» -
СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова

с. Баклаши

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья через подвижные игры» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы начального общего образования СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» СОШ с.Баклаши им. А.П. Белобородова.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на курсе внеурочной деятельности ; выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на занятиях, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов :

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

По окончании курса во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов :

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

По окончании курса в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

По окончании курса в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа. Игра.
Раздел 2. Русские народные игры (8 часов)			
2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1	Практика.
3	Русские народные игры. Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	1	Игра.
4	Русская народная игра «На печи застыл»	1	Игра.
5	Русская народная игра «Перебежки»	1	Игра.
6	Русская народная игра «Пирог»	1	Игра.
7	Русская народная игра «Перетяни веревку»	1	Игра.
8	Русская народная игра «Курочки и петушки»	1	Игра.
9	Русская народная игра «Мы веселые ребята»	1	Игра.
Раздел 3. Подвижные игры (17часов)			
10	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	Практика.
11	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"-разучивание и закрепление	1	Практика.
12	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"	1	Игра.
13	Игры с мячом: "Метко в цель"	1	Игра.
14	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"- разучивание	1	Игра.
15	Игры с прыжками: "Удочка", разучивание и закрепление	1	Игра.
16	Игры с обручами: "Упасть не давай"	1	Игра.
17	Игра: «Мишки и шишки»	1	Игра.
18	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Соревнование.
19	Подвижная игра: «Веревочка»	1	Игра.
20	Подвижная игра: «Мишень»	1	Игра.
21	Подвижная игра: «День и ночь»	1	Игра.
22	Подвижная игра «Мышеловка», «У медведя во бору».	1	Игра.
23	Подвижная игра «Двенадцать палочек»	1	Игра.
24	Подвижная игра «пустое место»	1	Игра.
25	Подвижная игра «городки»	1	Игра.
26	Подвижная игра «волк во рву»	1	Игра.
Раздел 4. Эстафеты (7часов)			

27	Эстафеты с бегом: "Конники - спортсмены"	1	Соревнование.
28	Эстафета с мячом	1	Соревнование.
29	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1	Соревнование.
30	Эстафета со скакалками	1	Соревнование.
31	Эстафета с обручами: «Пролезай - убегай»	1	Соревнование.
32	Эстафета «Перекасти мяч»	1	Соревнование.
33	Резервное время	1	Игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
<i>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)</i>			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
<i>Раздел 2. Русские народные игры (11часов)</i>			
2	Русская народная игра «Жмурки»	1	Игра.
3	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игра.
4	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра.
5	Русская народная игра «Салки»	1	Игра.
6	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра.
7	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра.
8	Русская народная игра «Фанты»	1	Игра.
9	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра. Практика.
10	Русская народная игра «Волк»	1	Игра.
11	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игра.
12	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра.
<i>Раздел 3. Игры народов России (5 часов)</i>			
13	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра.
14	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра. Практика.
15	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игра. Практика.
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра.
17	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	Игра.
<i>Раздел 4. Подвижные игры (10 часов)</i>			
18	Подвижная игра «Совушка»	1	Игра.
19	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра.
20	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра. Практика.

21	Подвижная игра «Карусель»	1	Игра.
22	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Игра.
23	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра.
24	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра.
25	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра.
26	Подвижная игра "Ключи".	1	Игра.
27	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1	Игра.
Раздел 5. Эстафеты (7 часов)			
28	Эстафета «Передача мяча»	1	Соревнование.
29	Эстафета «С мячом»	1	Соревнование.
30	Эстафета зверей	1	Соревнование.
31	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Соревнование.
32	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование.
33-34	Резервное время	1	Игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
Раздел 2. Русские народные игры (8 часов)			
2	Русская народная игра «Краски»	1	Игра.
3	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра.
4	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра.
5	Русская народная игра «Фанты»	1	Игра.
6	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра.
7	Русская народная игра «Волк»	1	Игра.
8	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра.
9	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра.
Раздел 3. Русские народные игры и игры народов России (12часов)			
10	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра.
11	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра.

12	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игра.
13	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игра. Практика.
14	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игра. Практика.
15	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игра. Практика.
16	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игра.
17	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игра.
18	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра.
19	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра. Практика.
20	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1	Игра. Практика.
21	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игра. Практика.
Раздел 4. Подвижные игры (6 часов)			
22	«Салки», "Лукошко"	1	Игра.
23	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	Игра. Практика.
24	«Играй, мяч не теряй»	1	Игра.
25	«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручалки»	1	Игра. Практика.
26	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята".	1	Игра. Практика.
27	«Выше ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	1	Игра. Практика.
Раздел 5. Эстафеты (7 часов)			
28	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование.
29	Эстафета «Встречная»	1	Соревнование.
30	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Соревнование.
31	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Соревнование.
32	Эстафета «С мячом»		Соревнование.
33-34	Резервное время	1	Игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
Раздел 2. Сюжетные игры (11 часов)			
2	«Салки атомы и молекулы», «Тройная ловушка», «Лес, море, небо»	1	Игра. Практика.
3	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	1	Игра. Практика.
4	«Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы»,	1	Игра. Практика.

	«Кошки-мышки»		
5	«Караси и щука», «Кружева», «Дедушка-рожок».	1	Игра. Практика.
6	«Попробуй поймай», «Кто быстрее», «Прихлопни комара».	1	Игра. Практика.
7	«Мяч в кругу», «День и ночь», «Пятнашки».	1	Игра. Практика.
8	«Белые медведи», «Лягушка», «Кто дальше».	1	Игра. Практика.
9	«Змейка» (проведи мяч).	1	Практика.
10	«Теремок», «Суп и компот».	1	Игра.
11	«Царь и работники», «Снежная королева», «Коронавирус»	1	Игра.
12	«Британский бульдог», «Кирпичики и каменщики».	1	Игра.
Раздел 3. Бессюжетные игры (12 часов)			
13	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1	Игра. Практика.
14	«Классики», «У кого мяч?», «гонка мячей», «Краски».	1	Игра. Практика.
15	«Разноцветный пионербол», «Сторож».	1	Игра. Практика.
16	«Цифровые ворота», «Построй фигуру», «Лабиринт»	1	Игра. Практика.
17	«Гонка мячей со счетом», «Найди смысл», «Электрический ток».	1	Игра. Практика.
18	«Ежовые рукавицы», «Таможня», «Гонка мячей с заданием».	1	Игра. Практика.
19	«Веселый календарь», «Джунгли», «Отгадай, что принести».	1	Игра. Практика.
20	«Математические эстафеты», «Часы», «Большая рыбалка».	1	Игра. Практика.
21	«Шерлок Холмс», «Путаница»	1	Игра. Практика.
22	«Кто кого», «Штандр».	1	Игра. Практика.
23	«Лови, бросай»	1	Игра.
24	«Лови, бросай», «Разноцветный бол».	1	Игра.
Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (10 часов)			
25	«Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «Бег флажков».	1	Соревнование.
26	«Бег с мячом», «Кто лучший», «Кто точнее».	1	Соревнование.
27	«Перебежки с выручкой», «Коронавирус».	1	Соревнование.
28	«Веревочка под ногами», «Снайперы», «Попади в цель».	1	Соревнование.
29	«Лапта», «В четыре стойки» (вариант лапты).	1	Соревнование.
30	«Шагай вперед», «Лапта с препятствиями», «10 передач»,	1	Соревнование.
31	«Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «Гранатометчики».	1	Соревнование.
32	«Прыгуны и пятнашки», «Казачьи разбойники», «Крабобол»	1	Соревнование.
33-34	Резервное время	1	Игра.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. А.П. Матвеев Физическая культура, 1 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023
2. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение», 2017
3. В.Р. Кузкевич, учебно-методическое пособие «Подвижные игры, как средство развития психической сферы личности», авторская редакция РИО ГОУ ВПО «ИГПУ», г.Иркутск, 2009

Интернет - ресурсы

[http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».

[http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru)- Министерство образования и науки Российской Федерации.

[http //www.fsu. mto. ru](http://www.fsu.mto.ru) - Федеральный совет по учебникам Министерство образования и науки Российской Федерации.

<https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>- Каталог интернет ресурсов по физической культуре.

<https://fizcultura.ucoz.ru/>- Физкультура. Сайт учителей физической культуры.

<http://zdd.1september.ru/>-Газета «Здоровье детей».

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/05/01/sbornik-podvizhnyh-igr>- Сборник подвижных игр.