

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 окончанию 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
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)</b>			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа. Игра.
<b>Раздел 2. Русские народные игры (8 часов)</b>			
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.
<b>Раздел 3. Подвижные игры (17часов)</b>			
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.
<b>Раздел 4. Эстафеты (7часов)</b>			

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 «Перекажи 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 (1 час)</i>			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
<i>Раздел 2. Русские народные игры (11 часов)</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.
<b>Раздел 5. Эстафеты (7 часов)</b>			
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
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1час)</b>			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
<b>Раздел 2. Русские народные игры (8 часов)</b>			
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.
<b>Раздел 3. Русские народные игры и игры народов России (12часов)</b>			
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.
<b>Раздел 4. Подвижные игры (6 часов)</b>			
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.
<b>Раздел 5. Эстафеты (7 часов)</b>			
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
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>			
1	Правила подвижных игр и техника безопасности. Вводный урок. Здоровый образ жизни.	1	Беседа.
<b>Раздел 2. Сюжетные игры (11 часов)</b>			
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.
<b>Раздел 3. Бессюжетные игры (12 часов)</b>			
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.
<b>Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (10 часов)</b>			
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/-](https://fizcultura.ucoz.ru/) Физкультура. Сайт учителей физической культуры.

[http://zdd.1september.ru/-](http://zdd.1september.ru/)Газета «Здоровье детей».

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