

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Северная средняя школа**

ПРИНЯТА

на заседании ШМО учителей
физической культуры

Протокол № 1

от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Углева А.В.

от «26 » августа 2026 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для начального общего образования
Срок освоения: 1 год
Направление: спортивно - оздоровительное**

Рабочую программу составил:
Абрамов Вячеслав Александрович ,
учитель физической культуры.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- Приказа «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 от 31 декабря 2015 г., приказ № 1576
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Постановления №189 от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года;
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
- Основной образовательной программы НОО, утвержденной 30.08.2019г.
- Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ Северной СШ на 2023-2024 учебный год;
- Примерной программы по курсу «Физическая культура» (автор: Матвеев А.П.)

Место учебного курса «Подвижные игры» в учебном плане. На изучение курса в первом классе отводится 1 час в неделю, 33 учебные недели. Данная рабочая программа составлена из расчета 33 часов в год

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность —

комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Цель курса:

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психоэмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 1-х классов должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;

- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

Работа с учащимися подготовительных и специальных медицинских групп.

В зависимости от состояния здоровья ученики относятся к следующим медицинским группам для занятий по подвижным играм:

- Основная*
- Подготовительная**
- Специальная***

Ученики, относящиеся к основной медицинской группе, занимаются в полном объеме по программе «подвижные игры».

Ученики, относящиеся к подготовительной медицинской группе, занимаются по программе «подвижные игры», при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Ученики, относящиеся к специальным медицинским группам, занимаются по программе «подвижные игры», принимая участие, только в играх малой подвижности.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Предметные результаты:

Учащийся научится:

– формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Учащийся получит возможность:

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

– овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общие цели и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

– формировать чувства гордости за свою Родину, формировать ценности многонационального российского общества;

– формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения;

– развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формировать эстетические потребности, ценности и чувства;

– развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

– развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Формы проведения подвижных игр:

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей (см. Приложение).

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;

- физическое развитие детей;

- количество детей;

- условия проведения игры;

- форму занятий

Выбор водящего:

- по назначению учителя;

- по жребию;

- по выбору играющих;

- по результатам предыдущих игр

Распределение на команды

- по усмотрению учителя;

- путем расчета;

- по сговору;

- по жребью;

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности, имеет общий объём 35 часов и общий период освоения 1 год.

Режим занятий - 1 раз в неделю.

Форма одежды – футболка светлых тонов, шорты или спортивные брюки; обувь – кроссовки с нескользящей подошвой, надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов.

Место проведения занятий: спортивный зал гимназии (в здании начальной школы), помещения спортивно-оздоровительного комплекса.

Содержание учебного курса (игры)

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».

- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом 6 часов	ТБ. Игра «Фигуры»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору»	1	
4		Игра «Второй лишний».	1	
5		Игра «Фигуры».	1	
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Игры с мячом 6 часов	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11		Игра «Мяч соседу».	1	
12		Игра «Подвижная цель».	1	
13	Игры с прыжками 4 часа	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	
15		Игра «Зеркало».	1	
16		Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	Игры малой подвижностью и 5 часов	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18		Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19		Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20		Игра «Построение в шеренгу».	1	
21		Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
22	Зимние забавы 3 часа	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23		Игра «Мяч из круга».	1	
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	
25	Эстафеты 4 часа	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26		Беговая эстафеты.	1	
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	

29	Русские народные игры 5 часов	Игра "Чехарда".	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30		Игра «Золотые ворота»	1	
31		Игра «Чижик»	1	
32		Игра «Золотые ворота»	1	
33		Игра "Чехарда".	1	