

Рабочая программа РАССМОТРЕНА
на заседании методического объединения
учителей начальной школы
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.
Руководитель МО _____М.И.Титова

ПРОВЕРЕНА
«28» августа 2026 г.
Заместитель директора по ВР
_____ /Данченко К.С.

УТВЕРЖДЕНА к использованию в
образовательном процессе школы
Директор школы
_____ /Плотников Ю.А
«28» августа 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры»
для учащихся 1-4 классов
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №
с углубленным изучением отдельных предметов п.г.т. Усть-Кинельский



Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 класс. (М: Просвещение 2012г) и методических рекомендаций В. Г. Яковлева и Ю. А. Матюхиной по проведению подвижных игр для младших.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Данная программа направлена на развитие двигательной активности детей через организацию их досуга и включение в него различных подвижных игр. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что младший школьник через подвижные игры включается в спортивную деятельность, расширяет свой кругозор о играх своей страны и зарубежных стран, развивает коммуникативные и здоровьесберегающие навыки.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси-лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

В правилах игр заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Данная программа является частью комплексно-целевой программы «Школа здоровья» и продолжает воспитательную работу по формированию культуры здоровья обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель: организация детского досуга через развитие двигательной активности младших школьников во внеурочное время.

Задачи:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся появляется возможность осмысления и присвоения таких ценностей, как

- *Ценность здоровья.*
 - *Ценность добра* – осознание себя как части мира.
- *Осознание постулатов нравственной жизни* (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- *Ценность общения* – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- *Ценность свободы* как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- *Ценность человечества* – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью проведения занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

В ходе реализации программы используются следующие **технологии**.

- **Здоровьесберегающие технологии** - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

- **Личностно - ориентированные технологии** - в центре внимания этой технологии - уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самореализации). Открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных игровых и жизненных ситуациях.
- **Игровые технологии** являются развлечением, отдыхом, которые способны перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение **принципов**:

- вариативности, обосновывающий планирование учебного материала;
- достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логику поэтапного его освоения;
- межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостно формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно -оздоровительных мероприятиях, режиме дня.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- спортивных праздников,
- спортивных соревнований.

Место проведения занятий:

- спортивная площадка;
- футбольное поле;
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный зал;
- стадион;
- школьный двор

Мониторинг результативности программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» проводится с учащимися и их родителями через:

- наблюдение;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- результат спортивных соревнований и конкурсов.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования ГБОУ СОШ №2 программа «Подвижные игры» рассчитана на проведение занятий с детьми 2-4 классов. Объем времени в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, при подготовке к тематическим праздникам, концертам, мероприятиям.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты:

- 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;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

Регулятивные :

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные :

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо....», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» и т.д.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде» и др.

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Ору с использованием скороговорок», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку» и т.п..

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Календарно-тематическое планирование 1-4 классы

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения.

<i>Дата</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание деятельности</i>	
				<i>Теоретическая часть занятия</i>	<i>Практическая часть занятия</i>
	1	Вводное занятие. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Правила поведения и безопасности во время занятия.	Тренировочное занятие.
	2-3	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок»	2		Правила игры
	4	Игры на развитие памяти.Игры «Художник» « Все помню»	1		правила игры
	5-6	Игры на развитие воображения.Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». .	2		правила игры
	10-11	Игры на развитие памяти.Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	2		Развитие ловкости и внимания, памяти
	12	Игра «Угадай чей голосок».Игры на развитие мышления и речи	1		Развитие внимания, памяти и речи
	14-19	Русские народные игры.	6		развитие ловкости, быстроты, «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», "Горелки ;

	20-25	Подвижные игры	6		Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка», «Зайцы в огороде», Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» и т.д.
	26-31	Спортивные игры	6		Футбол, волейбол, пионербол
	32-34	Игры по выбору детей	3		правила игры

Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой