

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Азовский районный отдел образования
МБОУ Обуховская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

_____ Ткаченко Е.А.

Протокол № 1
от « 26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Сухарева Н.Д.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Иваненкова Н.А.

Приказ № 35
от « 29 » августа 2025 г.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
для начальной школы (1-4 класс)
«Подвижные игры»

Составитель:
учитель начальных классов
Бордовая Юлия Игоревна

х. Обуховка
2025г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Цель программы:

-Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи: -

-ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;

-обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;

-создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

-донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;

- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового

Актуальность разработки программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

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.

МЕСТО КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение *1 часа в неделю, 34 часа в год (34 учебные недели)*

Формы организации деятельности по программе: коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания

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

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,

- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

--преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

-взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

-двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

-развитие физических способностей;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-развитие психических и нравственных качеств;

-повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

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

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».

Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра Дедушка - сапожник".

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Игры с бегом	6
3	Игры с прыжками	4
4	Игры с мячом	6
5	Игры малой подвижности	4
6	Зимние забавы	4
7	Эстафеты	5
8	Русские народные игры	5
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	03.09.2025
2	Игра «Совушка».	1	10.09.2025
3	Игра «День и ночь».	1	17.09.2025
4	Игра «Вызов номеров»	1	24.09.2025
5	Игра «Два мороза».	1	01.10.2025
6	Игра «Воробушки».	1	08.10.2025
7	Игра «Салки на одной ноге	1	15.10.2025
8	Игра «Кто выше»	1	22.10.2025
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	05.11.2025
10	Игра «Поймай лягушку».	1	12.11.2025
11	Игра «Свечи».	1	19.11.2025
12	Игра «Передал – садись».	1	26.11.2025
13	Игра «Охотники и утки».	1	03.12.2025
14	Игра «Рак пятится назад».	1	10.12.2025
15	Игра «Кто самый меткий».	1	17.09.2025
16	Игра «Не упусти мяч»	1	24.12.2025
17	Игра «Кошка и мышка».	1	14.01.2026
18	Игра «Карлики и великаны».	1	21.01.2026
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	28.01.2026
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	1	04.02.2026
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	11.02.2026
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1	18.02.2026
23	Игра «Санные поезда».	1	25.02.2026
24	Игра «Езда на перекладных»	1	04.03.2026
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	11.03.2026
26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	18.03.2026
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	25.03.2026
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	08.04.2026

29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	15.04.2026
30	Игра «Чехорда» 0,5	1	22.04.2026
31	Игра «Бегунок»	1	29.04.2026
32	Игра «Верёвочка»	1	06.05.2026
33	Игра «Котел»	1	13.05.2026
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1	20.05.2026
	Итого	34	

**Иваненкова
Наталья
Андреевна**

Digitally signed by АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района
DN: O=Сегмент Контингент
Ростовской обл., CN=АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2025.10.10 12:12:36