

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Беломорского муниципального округа  
«Беломорская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрена и принята  
на заседании Педагогического  
совета школы  
Протокол № 1 от 30.08.2024

«Утверждаю»  
директор МОУ  
«Беломорская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ /Е.А. Захаркина/  
Приказ № 402  
от « 30» августа 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Подвижные игры»  
начальное общее образование  
срок реализации программы: 1 год

Программу составила:  
Иванова О.И.,  
воспитатель

г. Беломорск, 2024 год

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования. Программа учитывает возрастные, учебные и психологические особенности младшего школьника, Программу воспитания МОУ «Беломорская СОШ №1».

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности обучающихся 1 класса и рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале, на улице.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших задач физического воспитания.

**Практическая значимость программы** «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и укрепление здоровья средством подвижной игры.

### **Задачи программы**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.
  
- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
  
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Содержание программы.**

#### **Игры с бегом (6 часов).**

*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 (5 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 (5 часов).**

*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 (4 часов).**

*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 часов).**

*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»

### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты**

Подвижные игры являются частью *патриотического, эстетического и физического воспитания* детей. У них формируются:

- Устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.
- Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций, укреплению здоровья;
- Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

*В сфере гражданского и духовно-нравственного воспитания:*

- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*В сфере формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Тематическое планирование**

№ П/П	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	11	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7	История возникновения игр с мячом.	1	

8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.  Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>

	Игра «Альпинисты».		
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	
27	Беговая эстафеты.	1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин –	1	<a href="https://www.fizkult-">https://www.fizkult-</a>

	бан -ба»		<a href="http://ura.ru/mobile_game">ura.ru/mobile_game</a>
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>

### Учебно – методическое обеспечение программы.

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
2. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
3. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

Сайт Физкульт. Ура [https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)

### Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г