

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования администрации Бугурусланского района**

**МБОУ "Завьяловская СОШ**

**имени Героя Советского Союза Комарова Г.В."**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора УР

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

---

Никитина Н.П.  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2024 г

---

Смехнова С.А.  
«29» августа 2024 г

---

Хмелева Н.Г.  
Приказ № 115 от «29»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1-4 классов

**с. Завьяловка, 2024**

## Пояснительная записка.

Курс внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389561/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г.
- №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- Устав МБОУ «Завьяловская СОШ имени Героя Советского Союза Комарова Г.В.»;

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень форсированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Содержание программы**

“Подвижные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Подвижные игры” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения,

способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Место в учебном плане**

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 классы; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

#### **Тематическое планирование 1 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

#### **Тематическое планирование 2 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	7
4	Игры народов России	8
	итого	34

#### **Тематическое планирование 3 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	10
2	Эстафеты	7
3	Игры народов России	17
	итого	34

#### **Тематическое планирование 4 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19

2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

Содержание образовательной деятельности представлено календарно – тематическим планированием

### **Методические рекомендации**

*Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

*Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

*Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.
2. раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.
3. раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

### **Цели изучения по каждому разделу**

#### **“Русские народные игры”**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **“Игры народов России”**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **“Подвижные игры”**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **“Эстафеты”**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

### **Личностными результатами программы “Подвижные игр”**

являются следующие умения:

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.

**Метапредметными результатами программы «Подвижные игры»** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- 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.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах не более 15 детей, но и не менее 8-ми.

**Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Календарно - тематическое планирование  
Внеурочная деятельность «Подвижные  
игры» 1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факту
1.	Гуси-лебеди	1		
2.	У медведя во бору	1		
3.	Филин и пташки	1		

4.	Палочка- выручалочка	1		
5.	Блуждающий мяч	1		
6.	Классики	1		
7.	Ловишка в кругу	1		
8.	Пчелки и ласточки	1		
9.	К своим флажкам	1		
10.	Кот идет	1		
11.	Северный и южный ветер	1		
12.	Соревнования скороходов	1		
13.	Колдунчики	1		
14.	Аисты	1		
15.	Пчелы и медведи	1		
16.	Хитрая лиса	1		
17.	Ловишки с приседаниями	1		
18.	Переправа с досками	1		
19.	Туннель	1		
20.	Собери урожай	1		
21.	На погрузке арбузов	1		
22.	Принеси мяч	1		
23.	Успей перебежать	1		
24.	С мячом	1		
25.	Весёлые старты	1		
26.	Совушка	1		
27.	Мышеловка	1		
28.	Пустое место	1		
29.	Карусель	1		
30.	Кто быстрее?	1		
31.	Конники-спортсмены	1		
32.	Лягушата и цыплята	1		
33.	Карлики и великаны	1		

**Календарно - тематическое планирование  
 Внеурочная деятельность «Подвижные игры» 2-й  
 класс ( 34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факту
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1		
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
3.	Русская народная игра «Горелки»	1		
4.	Русская народная игра «Салки»	1		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
7.	Русская народная игра «Фанты»	1		

8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1		
9.	Русская народная игра «Волк»	1		
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1		
11.	Подвижная игра «Совушка»	1		
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1		
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1		
14.	Подвижная игра «Карусель»	1		
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1		
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1		
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1		
19.	Эстафета «Передача мяча»	1		
20.	Эстафета «С мячом»	1		
21.	Эстафета зверей	1		
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1		
24.	Эстафета по кругу	1		
25.	Эстафета с обручем	1		
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1		
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		

**Календарно - тематическое планирование  
 Внеурочная деятельность «Подвижные игры» 3-й  
 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата по	Дата по
1.	Русская народная игра «Краски»	1		
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1		
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		



7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1		
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1		
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1		
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1		
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1		
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1		
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1		
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1		
18.	Северо-Осетинская игра «Борьба за флажки»	1		
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1		
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и	1		
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1		
22.	Эстафета по кругу	1		
23.	Эстафета с обручем	1		
24.	Эстафета с мячом	1		
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
26.	Эстафета «Встречная»	1		
27.	Эстафета «Весёлые старты»	1		
28.	Русская народная игра «Салки»	1		
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
31.	Русская народная игра «Фанты»	1		
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1		
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1		
34.	Русская народная игра «Птицелов»	1		

**Календарно - тематическое планирование  
Внеурочная деятельность «Подвижные игры»4-й  
класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1		
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		
3.	Русская народная игра «Горелки»	1		
4.	Русская народная игра «Салки»	1		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
7.	Русская народная игра «Фанты»	1		
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1		
9.	Русская народная игра «Волк»	1		

10.	Русская народная игра «Птицелов»	1		
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1		
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1		
19.	Эстафета «Передача мяча»	1		
20.	Эстафета «С мячом»	1		
21.	Эстафета зверей	1		
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1		
24.	Эстафета по кругу	1		
25.	Эстафета с обручем	1		
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1		
27.	Русская народная игра «Салки»	1		
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		
30.	Русская народная игра «Краски»	1		
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1		
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1		
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

#### **Материально – техническое обеспечение**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
 К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);  
 П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002г.	Д
3	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф

4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	К
4.15	Рулетка измерительная	Д
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д