

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 города Похвистнево городского  
округа Похвистнево Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Семенова Т.К.  
(подпись) (ФИО)  
«11» июня 2025 г.

Утверждено

приказом № 179 - ОД

от «16» июня 2025 г.

Директор \_\_\_\_\_ Гайнанова В.Р.  
(подпись) (ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочная деятельность

Название программы Подвижные игры

Класс 1

Общее количество часов по учебному плану 66 ч. в год/ 2 ч. в неделю

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

(название методического объединения)

Протокол № 6 от «10» июня 2025 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Новикова Л.А

# Пояснительная записка

## Общая характеристика курса

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Подвижные игры» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

**Целями** программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием курса «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета «Подвижные игры» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место в учебном плане**

Программа «Подвижные игры» реализуется в первом классе начальной школы в объеме 66 ч. (2 ч. в неделю).

### **Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Подвижные игры» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

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

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

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

– определение общей цели и путей ее достижения; умение 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;

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

### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Список литературы:

1. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.). Москва, Просвещение, 2018
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
3. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
4. Реализация здоровьесберегающих технологий <http://festival.1september.ru>
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. М.:Просвещение. 2011

| №                       | Тема урока   | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся   | Форма проведения занятия | ЭОР   |
|-------------------------|--|--------------|--|--------------------------|---|
| <b>I четверть (9 ч)</b> |  |              |  |                          |   |
| 1                       | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", спортивные кричалки.        | 1            | Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.   | Беседа о ЗОЖ             | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a><br><a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a><br><a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a> |
| 2-3                     | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".                                     | 2            | Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе;<br>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности;<br>Развитие координационных способностей. | Познавательная игра      |   |
| 4-5                     | Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"                              | 2            | Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе<br>Закрепление и совершенствование навыков бега.   | Игра-эстафета            |   |
| 6-7                     | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр. | 2            | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности;<br>Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.   | Игра                     |   |
| 8-9                     | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!»                             | 2            | Ориентироваться в пространстве.<br>Закреплять и совершенствовать навыки бега.  | Игра-соревнование        |   |
| 10-11                   | Игры с прыжками: "Попрыгунчики - воробушки", "Прыжки по                            | 2            | Закреплять и совершенствовать навыки бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентироваться в   | Игра                     |   |

|       |   |   |   |                     |
|-------|---|---|---|---------------------|
|       | полоскам"   |   | пространстве  |                     |
| 12-13 | Игры с бегом: "Два мороза", "Конники-спортсмены"        | 2 | Закреплять и совершенствовать навыки бега.  | Познавательная игра |
| 14-15 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"         | 2 | Передавать и ловить мяч двумя руками.<br>Развить глазомер.<br><br>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. | Игра                |
| 16-17 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" | 2 | Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.   | Игра-эстафета       |
| 18-19 | Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".      | 2 | Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.  | Игра-соревнование   |
| 20-21 | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"               | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.   | Игра-соревнование   |
| 22-23 | Игры «Ловишка в кругу», «Краски»                        | 2 | Развивать координационные способности.  | Игры на координацию |
| 24-25 | Эстафета: "Быстрые упряжки".                            | 2 | Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.   | Игра-эстафета       |
| 26-27 | Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".              | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности;<br>Закрепление и совершенствование навыков бега.                  | Игра-соревнование   |
| 28-29 | Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".         | 2 | Развивать силовые способности<br>Закрепление и совершенствование  | Игра-эстафета       |

|                           |  |   |  |                     |
|---------------------------|--|---|--|---------------------|
|                           |  |   | навыков бега.  |                     |
| 30-31                     | Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?»                                   | 2 | Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.  | Беседа, игра        |
| <b>III четверть (9 ч)</b> |  |   |  |                     |
| 32-33                     | Эстафета с лазаньем и перелезанием.  | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности;<br>Закрепить навык ориентирования в пространстве,<br>совершенствование функции равновесия. | Игра-эстафета       |
| 34-35                     | Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?»                                      | 2 | Анализировать технику игры или выполнения упражнений.<br>Ориентироваться в пространстве.   | Игра                |
| 36-37                     | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"                           | 2 | Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.   | Игра-эстафета       |
| 38-39                     | Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!»      | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.  | Игра                |
| 40-41                     | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки» | 2 | Развивать навык скоростных способностей. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.   | Игра-соревнование   |
| 42-43                     | Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга»         | 2 | Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-  | Игры на координацию |

|                          |  |   |   |                      |
|--------------------------|--|---|---|----------------------|
|                          |  |   | оздоровительной деятельности.   |                      |
| 44-45                    | Игры с бегом:<br>"К своим флажкам",<br>"Пятнашки"                                | 2 | Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности.<br>Совершенствовать навыки метания на дальность и точность.   | Игра-соревнование    |
| 46-47                    | Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".                                       | 2 | Бегать с изменением направления, ритма и темпа. Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.   | Игра                 |
| 48-49                    | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" | 2 | Развивать навык скоростных способностей. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.  | Игра                 |
| <b>IV четверть (8 ч)</b> |  |   |   |                      |
| 50-51                    | Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».                     | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.   | Игра-соревнование    |
| 52-53                    | Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".                            | 2 | Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.                                  | Прогулка, игра       |
| 54-55                    | Игры-эстафеты с бегом и мячом.   | 2 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.<br>Развивать навык скоростных способностей. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде. | Игра-эстафета        |
| 56-57                    | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по                            | 2 | Развивать навыки скоростных способностей. Следить за действиями других участников в процессе групповой  | Сюжетно-ролевая игра |

|       |  |   |   |                   |  |
|-------|--|---|---|-------------------|--|
|       | полоскам"  |   | или игровой деятельности.   |                   |  |
| 58-59 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"                                      | 2 | Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность.  | Игра              |  |
| 60-61 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"                          | 2 | Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.      | Прогулка, игра    |  |
| 62-63 | Игра-соревнование "Веселые старты".  | 2 | Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов | Игра-соревнование |  |
| 64-65 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" | 2 | Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.            | Беседа о ЗОЖ      |  |
| 66    | Итоговое занятие   | 1 |   |                   |  |