

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Администрация Серафимовичского муниципального района
Волгоградской области

МКОУ Клетско-Почтовская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

СОГЛАСОВАНО

Методист

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Лященко
Алексей
Вячеслав
ОВИЧ

Подписано
цифровой
подписью:
Лященко
Алексей
Вячеславович

Пономарёва Т.В.
Протокол №1 от «26»
августа 2026 г.

Косорукова Н.И.
Протокол №1 от «26»
августа 2026 г.

Лященко А.В.
Приказ №73 от «26»
августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

х.Клетско-Почтовский 2026

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Цель программы: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 1-4 классы -34 часа в год. Срок реализации программы: 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» 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 умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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;
- вносить 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;

- совместно 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 «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;
- значение 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 ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».

- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Тематическое планирование

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом 5 часов	ТБ. Игра «Челнок».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.		Игра «Змейка».	1	
3.		Игра «Филин и пташки»	1	
4.		Игра «Круговые пятнашки»	1	
5.		Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6.	Игры с мячом 5 часов	Игра «Свечи ставить»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7.		Игра «Мячик кверху».	1	
8.		Игра «Летучий мяч».	1	

9.		Игра «Защищай город».	1	
10.		Игра «Попади в цель».	1	
11.	Игры с прыжками 5 часов	Игра «Дедушка – рожок».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12.		Игра «Воробушки и кот».	1	
13.		Игра «Переселение лягушек».	1	
14.		Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.		Игра «Кто первый?».	1	
16.	Игры малой подвижности 6 часов	Игра «Перемена мест».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17.		Игра «Запрещенное движение».	1	
18.		Игра «Море волнуется».	1	
19.		Игра «Колечко».	1	
20.		Игра «Краски».	1	
21.		Игра «Перемена мест»	1	
22.	Зимние забавы 3 часа	Игра «Строим крепость».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23.		Игра «Меткий стрелок».	1	
24.		Игра «Лепим снеговика».	1	
25.	Эстафеты 6 часов	Эстафеты «Передал – садись»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26.		Игра «Скакалка под ногами».	1	
27.		Эстафета «Вызов номеров».	1	

28.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	
29.		Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
30.		Эстафета «Кати большой мяч вперед себя».	1	
31.	Народные игры 4 часа	Игра «Гуси - лебеди»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32.		Игра "Горелки".	1	
33.		Игра «Мотальщицы»	1	
34.		Игра "Мишени".	1	
		ИТОГО: 34 часа		

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