

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ**  
**АДМИНИСТРАЦИИ АЛТАЙСКОГО РАЙОНА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

---

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/С.В. Ольгезер/  
Приказ № 190  
от «27» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**1 класс**

**Срок реализации программы:** 2024-2025 учебный год

**Составила:** Кульнева Любовь Васильевна, учителей начальных классов первой квалификационной категории  
с. Ая, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 класса «Подвижные игры» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286 (в ред. от 08.11.2022 г.);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

### **Задачи программы**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;

Формирование установки на здоровый образ жизни;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения

1 класс – 1 год обучения – 1 час в неделю, 33 учебных часа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1. становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2. формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
5. стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
6. проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

1. находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
2. устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

3. сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
4. выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

1. воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
2. высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
3. управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
4. обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

1. выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
2. выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
3. проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 класса (7 – 8 лет). 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.

Данная работа ведется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 КЛАСС

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из семи разделов:

### **Игры с бегом. (6ч)**

*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. (6 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. (4 часа)**

*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 маршрутовка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы. (3 часа)**

*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 часа)**

*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»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
(1 класс)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов/темы</b>	<b>Количество часов на раздел/тему</b>	<b>Электронные(цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	<b>Игры с бегом</b>	<b>6 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>2</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>6 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>3</b>	<b>Игра с прыжками</b>	<b>4 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>4</b>	<b>Игры малой подвижности</b>	<b>5 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>5</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>3 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>6</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>4 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>7</b>	<b>Народные игры</b>	<b>5 ч</b>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a>
<b>Итого 33 часа</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Название раздела/темы	Количество часов на раздел/тему	Формы проведения
<b>Игры с бегом (6 ч)</b>			
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи».	1	Игра
2	Игра «Совушка».	1	Игра
3	Игра «День и ночь».	1	Игра
4	Игра «Вызов номеров».	1	Игра
5	Игра «Два мороза».	1	Игра
6	Игра «Воробушки».	1	Игра
<b>Игры с прыжками (4 ч)</b>			
7	Игра «Салки на одной ноге».	1	Игра
8	Игра «Кто выше».	1	Игра
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	Игра
10	Игра «Поймай лягушку».	1	Игра
<b>Игры с мячом (6 ч)</b>			

11	Игра «Свечи».	1	Игра
12	Игра «Передал – садись».	1	Игра
13	Игра «Охотники и утки».	1	Игра
14	Игра «Рак пятится назад».	1	Игра
15	Игра «Кто самый меткий».	1	Игра
16	Игра «Не упусти мяч».	1	Игра
<b>Игры малой подвижности (4 ч)</b>			
17	Игра «Карлики и великаны».	1	Игра
18	Игра «Кошка и мышка».	1	Игра
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	Игра
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	Игра
<b>Зимние забавы (4 ч)</b>			
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Игра
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1	Игра
23	Игра «Санные поезда».	1	Игра
24	Игра «Езда на перекладных».	1	Игра

<b>Эстафеты (5 ч)</b>			
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Игра
26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	Игра
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Игра
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Игра
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Игра
<b>Русские народные игры (5 ч)</b>			
30	Игра «Чехарда».	1	Игра
31	Игра «Бегунок».	1	Игра
32	Игра «Верёвочка».	1	Игра
33	Игра «Котел».	1	Игра
ИТОГО: 33			

