

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Хабаровского края
Управление образования, молодёжной политики и спорта
Амурского муниципального района Хабаровского края
МБОУ НОШ №1 п. Эльбан

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 28.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 28.08.2025 г. № 145-Д

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(срок реализации 1 год)

Разработана
Поршевым Н.Е.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на основе ФГОС основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной общеобразовательной школы № 1 поселка Эльбан Амурского муниципального района Хабаровского края. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Целью программы является:

- обогащение представлений детей о разнообразии подвижных игр и возможности использовать их при организации досуга;
- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к проявлению здорового образа жизни;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование жизненно важных двигательных умений и практических навыков, развитие способности управлять движениями собственного тела;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

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 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 народным традициям.

На реализацию рабочей программы «Подвижные игры» в 1 классе отводится 33 часа (1 раз в неделю).

Направление: спортивно-оздоровительное.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать предложения и оценку;
- оценивать правильность выполнения действий;
- различать способ и результат действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Познавательные:

- соблюдение правил взаимодействия с игроками;
- принимать творческие решения в процессе игр или соревнований.

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные, в первую очередь речевые, средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Содержание программы.

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

№	Раздел программы	1 класс
1	Игры с элементами бега	16ч.
2	Игры с прыжками	3ч.
3	Игры с мячом	6ч.
4	Игры на реакцию	2ч.
5	Игры на ловкость	2ч.
6	Игры с перестроением	1ч.
7	Игры-аттракционы	1ч.

8	Игры-эстафеты	2ч.
	Всего	33 часа

Тематическое планирование

№	Раздел.	Тема. Количество часов.
		1 класс
1.	Игры с элементами бега	«Гуси-лебеди», «Горячее место», «Вышибалы», «Мышеловка», «Караси и щука», «Пустое место», «Охотники и зайцы», «Ловишки», «Птица без гнезда». 16 часов
2.	Игры с прыжками	«Петушки» 3 часа
3.	Игры с мячом	«Шалыга», «Рыбы, птицы, звери», «Мяч соседу». 6 часов
4.	Игры на реакцию	«Поймай рыбку», «Море волнуется раз». 2 часа
5.	Игры на ловкость	«Золотые ворота» 2 часа
6.	Игры с перестроением	«Шишки, жёлуди, орехи» 1 час
7.	Игры-аттракционы	«Сидя на мяче» 1 час
8.	Игры-эстафеты	«Эстафета с обручем» 2 часа
	Всего	33ч.