Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
Руководитель МО	_____Гавришова Л.Ю.	_____Инюткина Н.Г.
_____Карпенко Е.Ю.	«28» августа 2028 г.	Приказ № 46/1-од
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		от «28» августа 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» для обучающихся 1-4 классов

Большая Рязань

2026 г

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г., E=cu_bryaz_stv@63edu.ru
место подписания
2026.09.02 13:52:29+04'00'

1. Пояснительная записка

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагополучную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательною активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развиты. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится подчиняться и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся, как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Данная рабочая программа по подвижным играм для 1 – 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Фундаментального ядра содержания общего образования, Примерных программ по учебным предметам начального общего образования, Планируемых результатов начального общего образования, в соответствии

с требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10».

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

Задачи:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;
- ✓ предупреждение переутомляемости;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развивать природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству;
- ✓ развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы рассчитано на детей 1 – 4 классов.

Срок реализации программы:

в соответствии с учебным планом, на изучение предмета «Подвижные игры», в 1-4 классах, отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часов.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

<u>знать:</u>

- разные виды подвижных игр;

<u>уметь:</u>

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:
самой высокой результативностью данной программы будет усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в летних лагерях.

4. Содержание программы (Тематическое планирование)

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика (Игровой модуль)	Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1
		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
		Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.	1
		Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка»	1
		Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву»	1
		Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1
II. Гимнастика и акробатика (Координация)	Развитие гибкости, равновесия и точности движений.	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	1
		Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации	1
		Игра «Бой петухов». Веселые старты	1
		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
		Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1
		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
III. Спортивные игры (Баскетбол, Футбол)	Обучение технике владения мячом, командному взаимодействию.	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ	1
		Футбольные упражнения, передача мяча	1
		Футбольные упражнения, передача мяча в парах	1
		Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	1
		Подвижная игра «Осада города»	1
		Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1
		Эстафеты с мячом	1
		Упражнения с мячом	1
		Подвижные игры	1
		Ведение мяча на месте и в движении	1
		Ведение мяча и броски в баскетбольное	1

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
		кольцо	
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
		Спортивная игра «Баскетбол» (упрощенные правила 3х3)	1
		Подвижные игры 2 (с элементами баскетбола)	1
IV. Волейбол (Пионербол)	Освоение верхней и нижней передачи, подач через сетку.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций	1
		Пионербол как вид спорта. Правила игры	1
		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
		Упражнения и подвижные игры с мячом (ловля мяча после отскока от стены/сетки)	1
		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу (стойка, перемещения)	1
		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
Итого:			**34**

5. Методические рекомендации

- **Принцип «от простого к сложному»:** В разделе баскетбола обучение начинается с ловли неподвижного мяча, затем — ловли после отскока, и только потом вводится ведение.
- **Смена деятельности:** Дети быстро утомляются от монотонности. Рекомендуется чередовать командные игры (футбол) с индивидуальными упражнениями (броски в кольцо) и народными играми («Горелки»).
- **Судейская практика:** можно привлекать учеников к судейству простых эстафет. Это развивает чувство ответственности и знание правил.
- **Инвентарь:** Для баскетбола использовать облегченные мячи №5. Для волейбола/пионербола — мячи №4 или 5 (в зависимости от подготовки группы).

6. Формы контроля

- **Текущий:** Наблюдение за техникой выполнения элементов во время игры.
- **Тестирование (Челленджи):**
  - *Баскетбол:* Количество попаданий в кольцо из 10 бросков с линии штрафного.
  - *Футбол:* Точность ударов по воротам (3 попытки).
  - *Волейбол:* Количество верхних передач над собой (кто больше).
- **Итоговый:** Соревнования между группами или внутри класса по упрощенным правилам одной из игр (например, турнир по Пионерболу).