

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Башкортостан

Администрация городского округа город  
Нефтекамск Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
руководитель ШМО  
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОАУ СОШ №11

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ СОШ №11

\_\_\_\_\_/ Н.Я. Сайсанова/

\_\_\_\_\_/ Л.Б.Харина/  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

\_\_\_\_\_/ Г.И. Камалтдинова /  
31.08.2023г.

\_\_\_\_\_/ И.Г. Аллаяров/  
Приказ № 634 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1,3,4 классов

**Направление:** занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии

**Нефтекамск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

### **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.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 3,4 классы -34 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из трёх частей:

**Раздел 1 «Современные подвижные игры»:** ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

### **1 класс**

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)  
*Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)  
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)  
*Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)  
*Тема 5* Нарушение осанки (2ч)  
*Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

**Раздел 2 «Старинные народные игры»:** ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

### **3 класс**

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)  
*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)  
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)  
*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)  
*Тема 5* Нарушение осанки (2ч)  
*Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**Раздел 3 «Русские народные игры и забавы»:** формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

### **4 класс**

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)  
*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)  
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)  
*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)  
*Тема 5* Нарушение осанки (1ч)  
*Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.
- 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС  
«Современные подвижные игры»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол. часов</b>
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	«Мяч по кругу»	1
7	«Поймай рыбку»	1
8	«Цепи кованы»	1
9	Профилактика травматизма	1
10	«Змейка на асфальте»	1
11	«Бег с шариком»	1
12	«Нас не слышно и не видно»	1
13	«Третий лишний»	1
14	«Ворота»	1
15	«Чужая палочка»	1
16	«Белки, шишки и орехи»	1
17	Профилактика травматизма	1
18	Нарушение осанки	1
19	«След в след»	1
20	Тема 20 Эстафета	1
21	«Мишень»	1
22	«С кочки на кочку»	1

23	«Без пары»	1
24	«Веревочка»	1
25	«Плетень»	1
26	Профилактика травматизма	1
27	«Кто больше»	1
28	«Успевай, не зевай»	1
29	«День и ночь»	1
30	«Наперегонки парами»	1
31	«Ловушки-перебежки»	1
32	«Вызов номеров»	1
33	Игра Хвостики	1

**3 КЛАСС**  
**«Старинные подвижные игры»**

п/п	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	«Двенадцать палочек»	1
7	«Катание яиц»	1
8	«Чижик»	1
9	Профилактика травматизма	1
10	«Пустое место»	1
11	«Городки»	1
12	«Пятнашки	1
13	«Волки и овцы»	1
14	«Намотай ленту»	1
15	«Лапта»	1
16	«Без соли соль»	1
17	«Чет-нечет»	1
18	«Серый волк»	1
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
20	Профилактика травматизма	1
21	Нарушение осанки	1
22	«Платок»	1
23	«Кто боится колдуна?»	1
24	«Догонялки на санках»	1
25	«Лучники»	1
26	«ВОЛК»	1
27	«Камнепад»	1
28	«Шаровки»	1

29	«Горелки»	1
30	«Штандер»	1
31	«Рыбки»	1
32	«Бабки»	1
33	«Казачи-разбойники»	1
34	Игра «Тише едешь»	1

#### 4 КЛАСС

#### « Русские народные игры и забавы»

п/п	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	“Щука”	1
7	“Водяной”	1
8	“Третий лишний”	1
9	“На золотом крыльце сидели...”	1
10	“Кандалы”	1
11	“Ворота”	1
12	“Слон”	1
13	“Козел”	1
14	«Лягушки и цапля»	1
15	«Волк во рву»	1
16	«Прыгуны»	1
17	«Лошади»	1
18	Профилактика травматизма	1
19	«Птички и клетка»	1
20	«Северный и южный ветер»	1
21	«Бой петухов»	1
22	«Караси и щука»	1
23	«Лиса в курятнике»	1
24	«Река и ров»	1
25	«Горячая картошка»	1
26	«Заяц без логова»	1
27	«Подвижная цель»	1
28	Профилактика травматизма	1
29	«Бредень»	1
30	«Заколдованный замок»	1
31	«Али-баба»	1
32	«Два Мороза»	1
33	"Жар-птица"	1
34	"Перетягивание вoзa"	1

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2023. - С. 128.

2. В. И. Лях Физическая культура, пособие для учителей образовательных учреждений. М. Просвещение, 2023 год

3. В.Ф. Феоктистова «К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений», 2023 год

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.