#### Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Кунарская средняя общеобразовательная школа (МАОУ Кунарская СОШ)

Утверждено: Директор МАОУ Кунарская

СОШ Е.А.Асочакова

2025г.

Согласовано: Зам. директора по УВР

Н.А.Клементьева

«29» пвидело, 2025г.

Рассмотрено: на заседании ШМО

Протокол № 🗹

от «18» овусто 2025 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Подвижные игры»

Уровень образования, класс: начальное общее, 1

Количество часов: 33

Учитель, категория: Москвин Виталий Викторович, ВКК

Срок реализации: 1год

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» для 1 классов, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

#### Задачи программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подводящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

### Воспитательный потенциал курса учебной деятельности реализуется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться с ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование к кружкам, секциях, клубах, студиях и т.п., детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Программа курса предназначена для реализации в 1 классе начальной школы и рассчитана на 33 часа.

Учитель может варьировать, чередовать последовательность проведения занятий по своему усмотрению.

Для повышения мотивации изучения курса и с учётом возрастных особенностей младших школьников, для занятий используются подвижные игры, наиболее распространённые в детской среде, а также предусмотрен блок народных игр.

## Содержание учебного курса.

**Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4часа). Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фогуры», « Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний». Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры « У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи». Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место». Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».

**Игры с мячом (5часов).** История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и

метатели», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «подвижная цель», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал-садись», «Перестрелка».

**Игры с прыжками (со скакалкой) (5 часов).** Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушка и цапля». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формировании правильной осанки) (3 часа). Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра» Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает».

**Народные игры (6 часов).** Народные игры- основы игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба», игра «Чижик», игра «Золотые ворота», игра «Чехарда».

**Зимние забавы (5 часов).** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров», игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП. Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие скорости.

**Эстафеты (4часа).** Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

#### Планируемые результаты освоения курса.

**Личностными результатами у**чебного курса 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 успешности 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 у**чебного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## 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 раелизации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адеватно 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 учёте характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### 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.

### Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация 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;
- договориваться 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.

**Предметными результатами** реализации **у**чебного курса являются 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;
- осовение правил здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

#### Оценка достижения планируемых результатов

Обучение ведётся на безотметочной основе.

Для эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- представление индивидуальных проектов, самостоятельное проведение игр по своим правилам;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Основное	Основные	Количе	ЭОР
		содержание	виды деятельности	ство	
		_		часов	
Раздел	1. Введение. Правила без	опасности и про	филактика травматиз	вма.	
1.	Вводный инструктаж по			1	https://resh.e
	технике безопасности на		правилами игр,	,	<u>du.ru/</u>
		подвижных игр.	I	Į.	
	деятельностью. Значение	Здоровый образ	безопасности;		
	подвижных игр для	жизни и его	- узнают значение	;	
	здорового образа жизни.	значение.	подвижных игр для	[	
			здорового образа	ı	
			жизни.		
Итого	по разделу:			1	
-					
Разде.	л 2. Игры с бегом ( общера	звивающие игр	ы, спортивные часы).		
2.	Комплекс упражнений	Общеразвиваю	- руководствуются	1	https://resh.e
	ОРУ на месте. Игры	щие	правилами игр,	,	du.ru/
	«Фигуры», «Волки, зайцы,	упражнения на	соблюдают правила	ı	
	лисы», «Медведь и	месте.	безопасности;		
	пчёлы», «Третий лишний».		- организовывают и	[	
3.	Комплекс упражнений	Общеразвиваю	проводят совместно со	1	https://resh.e
	ОРУ в движении. Игры «У	щие	сверстниками		du.ru/
	медведя во бору»,	упражнения в	подвижные игры;		
	«Весёлые ракеты»,	движении.	-взаимодействуют со	,	
	«Краски», «Белые		сверстниками с	;	
	медведи».		процесе игровой	[	
4.	Комплекс упражнений с	Упражнения с	деятельности;	1	https://resh.e
	7 =	предметами.	- используют		du.ru/
	«Салки», «Шишки,	-	разученные		
	жёлуди, орехи», «Удержи		упражнения,		
	обруч», «Пустое место».		подвижные игры и	[	
			игровые задания в	s	
			самостоятельных		
			занятиях при решении	[	
			задач физической		
			подготовки;		
			- применяют правила	l	
			подбора одежды для		
			занятий на открытом		
			воздухе;		
		l	воздухс,	L	

5.	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси-лебеди».	круге.	<ul> <li>применяют игровые навыки в жизненных ситуациях.</li> </ul>		https://resh.e du.ru/
Итог	о по разделу:			4	
Разд	ел 3. Игры с мячом.				
6.	История возникновения	История	- узнают историю	1	https://resh.e
	-	_	возникновения игр с		du.ru/
	_	игр с мячом.	_		
	координации движений.	_	- совершенствуют		
	Перекаты мяча. Комплекс	-	-		
	ОРУ с мячом «Мячик».		_		
			движения;		
	Игра	подвижных	- развивают лоскость,		
	«Мяч по полу»,	•	меткость, быстроту		
	"Гусеница".		реакции;		
7.	Развитие глазомера и	-	- развивают глазомер и	1	https://resh.e
	1 *	метание мяча.	чувство расстояния;		<u>du.ru/</u>
	Передача мяча. Метание		- украпляют основные		
	мяча «Кто меткий?». Игра		группы мышц: мышц		
	«Метко в цель», «Бегуны и		рук и плечевого пояса;		
	метатели».		- учатся бросанию,		
8.	Укрепление основных	Упражнения	метанию и ловле мяча	1	https://resh.e
	мышечных групп: мышц		в игре;		du.ru/
	рук и плечевого пояса.		- взаимодействуют со		
	Игра «Передача мяча в		сверстниками в		
	колоннах», «Гонка мячей».		процессе совместной		
		помощью	игровой деятельности;		
		подвижных игр.	1 * _ ^		
9.	Обучение бросанию.	Боросание,	безопасности;	1	https://resh.e
٦.	метанию и ловле мяча в		, and the second	1	du.ru/
	игре. Игра «Мяч соседу»,		подвижные игры для		<u>uu.1u/</u>
	игре. игра «мяч соседу», «Подвижная цель».		активного отдыха.		
	«подвижная цель».	подвижных	иктивного отдыки.		
1.0	**	играх.		1	1 // 1
10.	Укрепление основных			1	https://resh.e
	мышечных групп; работа с				du.ru/
	набивными мячами. Игра				
	«Охотники и утка»,				
	«Передал-садись».				
Итог	о по разделу:			5	
Розп	цел 4. Игры с прыжками (со			<u> </u>	
1 a3/	сл 4. ин ры с прыжками (со	скакалками).			

1.1	Перфункция	Па з фуучалинулга	-6	1	la 44 m o x //m o o la . o
11.	Профилактика детского	• •	- обучаются прыжкам		https://resh.e
	травматизма. Знакомство с		и правилам дыхания во		du.ru/
	-	-	время прыжков;		
	время прыжков.	Правила	- соблюдают правила		
	Последовательность	дыхания.	безопасности;		
	обучения прыжкам. Игра	Обучение	- взаимодействуют со		
	«Прыгающие воробышки».		сверстниками в		
12.	= =		процессе совместной	1	https://wash.a
12.		Общеразвиваю	игровой деятельности;	1	https://resh.e
	«Скакалочка». Игра	щис	- соблюдают правила		du.ru/
		· 1	г соотодают правила безопасности;		
	«Кенгуру».	скакалкой.	· ·		
13.	Комплекс упражнений с	Общеразвиваю	- используют	1	https://resh.e
	длинной скакалкой	щие	подвижные игры для		du.ru/
	«Верёвочка». Игра	упражнения в	активного отдыха;		
		играх с длинной	- осуществляют		
	, ,	скакапкой	самоконтроль за		
14.	'	Обицаразривата	физической нагрузкой	1	https://resh.e
1 7.	короткими скакалками	. 1	во время занятий;	1	du.ru/
	1	щис упражнения в	- организовывают и		<u>uu.1 u/</u>
	1	•	проводят совместно со		
	_	играх с	сверстниками		
		короткой	подвижные игры.		
		скакалкои.	-	_	
15.		Общеразвиваю		1	https://resh.e
	скакалкой «Лучики». Игра	щие			<u>du.ru/</u>
		упражнения в			
		играх со			
		скакалкой.			
Итого	о по разделу:			5	
	ел 5. Игры малой подвижі		развитие внимания,	для по	дготовки к
строн	о, для формирования прави	льной осанки).			
16.	Правильная осанка и её	Упражнения	- изучают понятие	1	https://resh.e
	значение для здоровья и	для правильной	правильной осанки и		du.ru/
	хорошей учёбы. Комплекс	осанки.	её значение для		
	специальных упражнений		здоровья и хорошей		
	«Ровная спина». Игра		учёбы;		
	«Красный, зелёный»,		- организуют и		
	«Альпинисты», «Кто		проводят совместно со		
	быстрее встанет в круг».		сверстниками		
17.	Комплекс упражнений с		подвижные игры на	1	https://resh.e
' '	5 1	э пражиения для правильной	* *		du.ru/
	мешочками. Упра «Разведчики», «Поезд»,	*	развитие внимания, для подготовки к		<u>uu.1 u/</u>
		осанки.	' '		
	«Построение в шеренгу».		строю и для		
			формирования		
18.	Упражнения для	Специальные	правильной осанки;	1	https://resh.e
- 3.	·	упражнения для	- Описывают технику		du.ru/
		* *	игровых деиствии и		
1	ЮСЯНКИ И ППОСКОСТОПИЯ		TRUÖMAR AARAURAIAT HY		
	осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не петает»	•	приёмов, осваивают их		
	Игра «Летает-не летает».	нарушений	приемов, осваивают их самостоятельно,		
	Игра «Летает-не летает».	•	* '		
	Игра «Летает-не летает».	нарушений	самостоятельно,		
	Игра «Летает-не летает».	нарушений	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки;		
	Игра «Летает-не летает».	нарушений	самостоятельно, выявляют и устраняют		

	1	1		T	1
			соблюдают правила		
			безопасности;		
			- используют действия		
			данных подвижных		
			*		
			здоровья и развития;		
			- осуществляют		
			самоконтроль за		
			физической нагрузкой		
			во время занятий;		
			- применяют игровые		
			навыки в жизненных		
11			ситуациях.	2	
ИТОГС	о по разделу:			3	
Родио	ел 6. Народные игры.				
газде	л о. пародные игры.				
19.	Народные игры-основа		- узнают историю	1	https://resh.e
	игровой культуры. Роль и	возникновения	возникновения		du.ru/
	место игры в жизни людей.	народных игр.	народных игр, их роль		
		-	и место в жизни		
	игр. Игра «Калин-бан-ба».				
	in p. In pa wasimi ban ban.	пародной игры.	-изучают и применяют		
			•		
			правила проведения		
			игр в процессе игровой		
			деятельности;		
			-регулируют эмоции в		
			процессе игровой		
			деятельности;		
20.	Разучивание народных	Народная игра	-подготовливают	1	https://resh.e
			площадки для		du.ru/
		Шим», правила			<u> </u>
		-	-		
2.1			подвижных игр в		1 // 1
21.			соответствии с их	1	https://resh.e
	игр. Игра «Чижик».	«Чижик»,	правилами;		<u>du.ru/</u>
		правила и	- учатся		
		проведение.	взаимодействию в		
22.	Разучивание народных		коллективе;	1	https://resh.e
	1 -	«Золотые	- соблюдают правила		du.ru/
	1 -		техники безопасности.		
	-	- · P · · · · · · ,			
22		проведение.		1	1
23.	Разучивание народных			1	https://resh.e
	игр. Игра «Бубенцы».	«Бубенцы»,			<u>du.ru/</u>
		правила и			
		проведение.			
24.	Разучивание народных	+ *		1	https://resh.e
		«Чехарда»,			du.ru/
					<u></u>
		правила и			
**	•	проведение.		_	
Итого	о по разделу:			6	
					]

Разде	л 7. Зимние забавы.				
25.	помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	помощи при обморожении. Правила и проведение	-узнают о влиянии закаливания на организм; -изучают правила оказания первой помощи при		https://resh.e du.ru/
26.	Игра «Гонки снежных комов» Комплекс ОФП.	Комплекс ОФП. Правила и проведение зимней игры «Гонки снежных	-	1	https://resh.e du.ru/
27.	Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию.	Упражнения на координацию в игре «Гонки санок».	активного отдыха; - руководствуются правилами игр, соблюдают правила	1	https://resh.e du.ru/
28.	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.		безопасности; - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		https://resh.e du.ru/
29.	Комплекс упражнений на	Упражнения на развитие быстроты.			https://resh.e du.ru/
	л в. Эстафеты.			5	
30.	Профилактика детского травматизма.	правила их проведения. Инструктаж по профилактике	<ul> <li>изучают правила проведения эстафет;</li> <li>соблюдают правила безопасности;</li> <li>взаимодействуют со сверстниками</li> </ul>		https://resh.e du.ru/
31.	(мячами, обручами,	Упражнения с предметами в эстафетах.	процессе совместной игровой деятельности; -учатся работать в команде;		https://resh.e du.ru/
32.	статистического и		- используют действия данных подвижных игр для развития статистического и		https://resh.e du.ru/
33.		эстафет.	динамического равновесия; - развивают быстроту, ловкость, скорость реакции; - используют подвижные игры для		https://resh.e du.ru/

	активного отдыха.		
Итого по разделу:		4	
итого:		33	

# Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Методические материалы для учителя

Внеурочная деятельность. «Подвижные Игры» Автор: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., НЦ ЭНАС 2005г.

# Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

# Оборудование:

- спортивный зал игровой;
- пришкольный стадион (площадка);
- мячи набивные;
- скакалки.

