

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете  
Протокол от 18.08.25, № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»

1б класс

Выполнила:  
учитель начальных классов  
С.В. Степанычева

Астрахань, 2025

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности младших школьников «Подвижные игры» составлена на основе программы. Г.А. Ворониной и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения (М., Просвещение, 2010 г.).

## **Место в учебном плане.**

Программа в 1 классе рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 минут. По программе за год – 33 (1 ч в неделю).

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

## **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определённый алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространённые в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются: – формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

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

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Содержание программы**

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

*Подвижные игры:* «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снап – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:**

*Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;*

**Знать:** – причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

– правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

– не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:** – оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

– выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

**Личностными результатами кружка «Подвижные игры»** являются следующие умения:

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:** Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движении;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

№ п/п	Д а т а	Кол-во часов	Т е м а з а н я т и я	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1.	04.09	1	Мир движений.	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	Мелки, обручи, скакалки
2.	11.09	1	Красивая осанка.	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.	«Хвостики», «Паровоз»	Гимнастические палки, ленточки, скакалки
3.	18.09	1	Учись быстроте и ловкости.	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шарф, шапочка
4.	25.09	1	Сила нужна каждому.	Развитие силы и ловкости.	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5.	02.10	1	Ловкий. Гибкий.	Развитие гибкости и ловкости.	«Снип – Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6.	09.10	1	Весёлая скакалка.	Развитие ловкости и внимания.	«Медведь спит», «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
7.	16.10	1	Сила нужна каждому.	Развитие выносливости и силы.	«Очистить свой сад от камней»	мячи
8.	23.10	1	Развитие быстроты.	Развитие быстроты.	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
9.	06.11	1	Кто быстрее?	Развитие скоростных качеств, выносливости.	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	маленькие мячи
10.	13.11	1	Скалочка-выручалочка.	Развитие силы.	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики

11.	20.11	1	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	Развитие быстроты и ловкости.	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, волейбольный мяч
12.	27.11	1	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	Развитие силы и ловкости.	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки
13.	04.12	1	Выбираем бег.	Развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, флаги
14.	11.12	1	Метко в цель.	Развитие меткости и координации движений.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	малые мячи, большие мячи
15.	18.12	1	Путешествие по островам.	Развитие меткости и координации движений.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	мячи, обручи
16.	25.12	1	Развиваем точность движений.	Развитие глазомера и точности движений.	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17.	15.01	1	Горка зовёт.	Развитие физических качеств, ловкости и выносливости.	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
18.	22.01	1	Зимнее солнышко.	Развитие выносливости и ловкости.	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки
19.	29.01	1	Зимнее солнышко.	Развитие выносливости и ловкости.	«Кто быстрее приготовится»	ледянки
20.	05.02	1	Штурм высоты.	Развитие выносливости и быстроты.	«Штурм высоты»	флаги
21.	12.02	1	Снежные фигуры.	Развитие выносливости и ловкости.	«Салки»	флаги
22.	26.02	1	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Развитие выносливости и ловкости.	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
23.	05.03	1	Мы строим крепость.	Развитие физических качеств, ловкости и выносливости.	«Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся	
24.	12.03	1	Мы строим крепость.	Развитие физических качеств, ловкости и выносливости.	Игры по желанию учащихся	
25.	19.03	1	Игры на снегу.	Развитие выносливости и скоростных качеств.	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флаги
26.	26.03	1	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Развитие ловкости и быстроты.	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27.	09.04	1	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости.	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28.	16.04	1	Развитие выносливости.	Развитие выносливости, быстроты и реакции.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29.	23.04	1	Развитие реакции.	Развитие быстроты, скорости, реакции.	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	
30.	30.04	1	Развитие реакции.	Развитие быстроты и выносливости.	«Удочка», «Не урони мяч»	мяч, фишки
31.	07.05	1	Прыжок за прыжком.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	«Прыжок за прыжком»	эстафетная палочка
32.	14.05	1	Мир движений и здоровья.	Развитие скоростных качеств, ловкости.	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи
33.	21.05	1	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Развитие ловкости и быстроты.	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643120

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026