

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Открытое акционерное общество «Российские железные дороги»**

**Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»**

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12

№ 123 от 29.08.2025 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры» для 1 класса  
на 2025— 2026 учебный год.

Составитель:  
Мухаметшина Лидия  
Николаевна,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная  
категория

Город Тайшет, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного стандарта начального общего образования.

На курс «Подвижные игры» отводится по 1 часу в неделю. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление спортивно – оздоровительное.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно – воспитательного процесса в школе является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой системы.

Проведение внеурочной деятельности позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении. Сказанное выше объясняет необходимость проведения курса «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждое занятие 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, ОРУ.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется, как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная

дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

#### **Задачи:**

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

#### **Основные направления содержания деятельности:**

- здоровье - берегающие технологии;
- спортивно – оздоровительная направленность;
- духовно – нравственное развитие;
- технология развивающего обучения.

#### **В практике работы используются следующие формы:**

- ОРУ;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- спортивные соревнования.

#### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

В процессе реализации программы дети узнают много новых для них игр. Особого внимания заслуживают русские народные игры и игры наших родителей.

### **Содержание программы « Подвижные игры»**

Программа представлена тремя блоками: Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

уметь взаимодействовать

#### **1. Народные игры – 7 часов.**

Русские народные игры: « У медведя во бору», « Филин и пташка», « Горелки», « Кот и мыши», «Блуждающий мяч», « Пятнашки», « Заря».

Народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### **2. Подвижные игры - 20 часов.**

« Класс, смирно!», « К своим флажкам», « Пчелка», « Море волнуется раз», « Охотники и утки», « Метко в цель», Быстрые и меткие», « Волки во рву», « Попрыгунчики- воробушки», « Невод», « Совушка», « Аисты», « Удочка», « День и ночь», « Третий лишний», « Караси и щука». « Тропинка», «Западня», « Стоп», « Лабиринт», « Зайцы, сторож и Жучка», « Конники», « Ловля парами».

Дети усваивают знания о необходимости соблюдения правил безопасности во время подвижных игр, обучаются жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

#### **3. Спортивные игры –3 часов.**

В этом разделе представлены игры с мячами разного веса. Дети знакомятся с двигательными действиями футболиста, волейболиста и баскетболиста. Игры: « Точная передача», «Мяч в ворота», « Выстрел в небо», « Передал – садись», « «

Мяч в воздухе», « Мяч сквозь обруч», « Лошадки», « Бросай – поймай», « Постарайся поймать».

Спортивные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка и создают благоприятные условия для формирования нравственно – волевых качеств.

№	Тема	Объем часов	Календарные сроки	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Русская народная игра « У медведя во бору»			
2	Русская народная игра «Филин и пташка»			
3	Русская народная игра « Горелки».			
4	Русская народная игра «Кот и мыши»			
5	Русская народная игра« Блуждающий мяч».			
6	Русская народная игра « Пятнашки».			
7	Русская народная игра « Заря».			
8	« Класс смирно!» « К своим флажкам».			
9	Игры с элементами ОРУ « Пчелка», « Море волнуется раз».			
10	Игра с мячом « Охотники и утки».			
11	Игры «Быстрые и меткие», « Метко в цель».			
12	Игра « Волки во рву».			
13	Игра с прыжками « Попрыгунчики- воробушки».			
14	Игра « Невод».			
15	Игра « Совушка».			
16	Игра « Аисты».			
17	Игра « Удочка».			
18	Игра « День и ночь».			
19	Игра « Третий лишний».			
20	Игра « Караси и щука».			
21	Игра « Тропинка».			
22	Игра « Западня».			
23	Игра « Стоп!».			
24	Игра «Лабиринт».			
25	Игра « Зайцы, сторож и Жучка».			
26	Игра « Конники».			
27	Игра « Ловля парами».			
28	Занятие – экскурс « Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Игры « Точная передача», « Мяч в ворота».			
29	Ведение и остановка мяча. Игра « Выстрел в небо».			
30	Занятие – экскурс « Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Игра « Передал – садись».			
31	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игры « Мяч в воздухе», « Мяч сквозь обруч».			
32	Занятие- экскурс « Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра « Лошадки».			
33	Подвижные игры на материале волейбола. «Бросай - поймай», « Постарайся поймать».			



Дата контроля.	Период, который осуществляется контроль	Уроков по программе	Дано фактически	Причина расхожден ий	Подпись учителя	Подпись замдиректора.



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2021.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
6. Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Вако» 2014

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-<http://sportteacher.ru/structure/>Объединение учителей физической культуры России

-[http://toppor.pf/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html](http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

-<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

-<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

-<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)

-[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка

-<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

-<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Министерство просвещения РФ.

<https://resh.edu.ru/subject/23/>

Российская Электронная школа

[https://lecta.rosuchebnik.ru/?utm\\_source=rosuchebnik&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=organic-yandex\\_logo](https://lecta.rosuchebnik.ru/?utm_source=rosuchebnik&utm_medium=cpc&utm_campaign=organic-yandex_logo)

Образовательная платформа ЛЕСТА корпорации «Российский учебник»

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Журнал «Физкультура в школе».

<http://открытыйурок.рф/спорт-и-здоровье-детей> - Сайт 1 сентября. Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»

