

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рудницкая средняя общеобразовательная школа»
пгт. Тенишево Камско-Устьинского МР РТ

«РАССМОТРЕНО»
МО учителей естественно
Математического цикла

fb-
Миннигалеева А.Н
Протокол №1 от 10.08 2025

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Рудницкая СОШ»

Лимит -
Феткулова И.И.
Протокол №1 от 10.08 2025

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ
МБОУ «Рудницкая СОШ»
С.А.Хасаиева
Хасаиева Г.И.
Приказ № от 20.08 2025 г.

Рабочая программа дополнительного курса
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для учащихся 1-4 классов

Подготовила Фирсова Т.Б.,
учитель МБОУ «Рудницкая СОШ»

пгт. Тенишево — 2025 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МОиНРФ от 17 декабря 2010 № 1897 (с последующими изменениями);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937);

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

Концепции программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Закона МОиНРФ и МОиНРТ «Об образовании» (в действующей редакции);

Авторской программы по «Физической культуре» под редакцией В. И. Ляха М. «Просвещение» 2016 г;

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2023-2024 учебный год (Приказ МОиНРФ от 31 марта 2014 г. N 253" (С изменениями на 5 июля 2017 год);

Учебного плана МБОУ « Рудницкая СОШ » Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан на 2023 – 2024 учебный год, утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 1 от 25 августа 2023 года);

Образовательной программы основного общего образования МБОУ « Рудницкая СОШ » Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан.

Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);

Рабочая программа ориентирована на использование учебника под редакцией: В. И. Ляха М. «Просвещение» 2016 г Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачина, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей,

через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здравом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

Форма и режим занятий

Игры народов мира, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, поскольку способствовали максимальному развитию у детей различных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение любых физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), скорости (способности ускорять быстрое движение суставов).

К формам проведения игр народов мира относятся:

- Ролевые игры, преимущественно коллективные,
- Подвижные игры,
- Подвижные игры с элементами соревнования,
- Игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры имеют еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их состязательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играют увлекаются и забывают о том. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Подвижные игры - хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Тематическое поанирование

Народные игры мира: русские «Жмурки», «День и ночь», «Гуси, лебеди», «У медведя во бору», «Второй лишний»; украинская: «Рыбаки»; белорусская: «Картошка в лукошко»; удмуртская: «Платочек»; якутская «Один лишний»; марийская: «Биляша»; осетинские: «Перетягивание», «Ловитки»; карельские: «Мячъ» , «Тише едишь, стоп», «Пятнашки»; игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Огонь и вода», «Почтальон», татарская: «Отгадай и догони»; игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Огонь и вода», «Жмурки в кругу»; игры с тонизирующими психофизическими нагрузками: «Журавли и жабы»; якутская: «Соколинный бой»; эстонская: «Охранник»; белорусские: «Сбор урожая», «Охотники и утки», «Блин»; дагестанская: «Выбей из круга»; бурятская: «Иголка, нитка, узелок»; украинская: «Хуторок»; латышская: «Птица без гнезда»; игры Восточной Азии «Шарик в ладони»; европейская «Три камня»; украинские «Квач», чувашская «Хищник в море»

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата
План	Факт	
1	Инструктаж по Т.Б. Русская народная игра «Жмурки»	
2	Русская народная игра «День и ночь»	
3	Русская народная игра «Гуси, лебеди»	
4	Русская народная игра «У медведя во бору»	
5	Русская народная игра «Третий лишний»	
6	Украинская народная игра «Рыбаки»	
7	Белорусская народная игра «Картошка в лукошко»	
8	Удмуртская народная игра «Платочек»	
9	Якутская народная игра «Один лишний»	
10	Марийская народная игра «Биляша»	
11	Осетинская народная игра «Перетягивание»	
12	Осетинская народная игра «Ловитки»	
13	Карельская народная игра «Мяч»	
14	Карельская народная игра «Тише едишь, стоп»	
15	Карельская народная игра «Пятнашки»	
16	Игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Огонь и вода»	
17	Игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Почтальон».	
18	Игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Жмурки в кругу»;	
19	игры с незначительными психофизическими нагрузками: «Жмурки в кругу»;	
20	Татарские народные игры «Отгадай и догони»;	
21	игры с тонизирующими психофизическими нагрузками: «Журавли и жабы»	
22	Якутская народная игра «Соколинный бой»;	
23	Эстонская народная игра «Охранник»	
24	Белорусская народная игра «Сбор урожая»	
25	Белорусская народная игра «Охотники и утки»	
26	Белорусская народная игра «Блин»;	
27	Дагестанская народная игра «Выбей из круга»	
28	Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок»	
29	Украинская народная игра: «Хуторок»	
30	Латышская народная игра: «Птица без гнезда»	
31	Европейская народная игра «Три камня»	
32	Народные игры Восточной Азии «Шарик в ладони»	
33	Украинская народная игра «Квач»	
34	Чувашская народная игра «Хищник в море»	