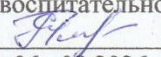


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНА:
Заместитель директора по
воспитательной работе
 Гладских Я.Е.
«06» 08.2026 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор
МКОУ Зюзинской СОШ
 Л.В.Монастырёва
приказ № 94 от 06.08.2026 г

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
1-2 классы

с. Зюзя, 2026 год.

Пояснительная записка.

Одной из центральных линий Стандартов начального общего образования выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Спортивный час» в начальной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в младшем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Семейный кодекс РФ
- Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ФЗ №120)
- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- План мероприятий по реализации в 2017-2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р на территории Новосибирской области
- Приказ Управления образования администрации Барабинского района № 502/1 от 12.10.2017г. «Об утверждении муниципального плана мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания на 2025- 2027г.»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в соответствии с ФГОС общего образования.
- Календарь образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025-2026 учебный год.
- Устав МКОУ Зюзинской СОШ Барабинского района.
- Образовательные и воспитательные программы школы, локальные акты МКОУ Зюзинской СОШ.
- Национальный проект «Образование» по направлению «Успех каждого ребенка».

- Планом внеурочной деятельности МКОУ Зюзинской СОШ
- Положением о единых требованиях к плану воспитательной работы классного руководителя МКОУ Зюзинской СОШ Барабинского района Новосибирской области (протокол №1 от 26.08.2025 г., приказ №105 от 27.08.2025г.).

Общая характеристика учебного курса.

Подвижные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений.

Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность. Учебный курс «Спортивный час» направлен на осуществление следующих целей:

- Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

закрепление и повторение пройденного программного материала на уроках физической культуры, в изменённых условиях и ситуациях;

повышение эмоционального тонуса детей

развитие умений взаимодействовать друг с другом;

формирование навыков общения в коллективе сверстников;

воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры.

Данный курс тесно связан с такими предметами как русский язык, литературное чтение, окружающий мир, музыка, технология, ИЗО и является неразрывным звеном в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Место учебного курса в учебном плане.

Учебный курс «Спортивный час» рассчитан на 33 часа в первом классе и 34 часа 2-4 классы из расчёта: 1 час в неделю с 1 по 4 класс начальной школы.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно – нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника начальной школы:
- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и понимающий ценности семьи и общества;
- любознательный. Активный и заинтересованно познающий мир.

В связи с этим велико значение данного учебного курса не только с точки зрения оздоровления младших школьников, но и с педагогической. Он оказывает большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивает нравственные чувства и творческие способности, создаёт определённый духовный настрой, интерес к истории, культуре, как русского народа, так и других народов мира.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья младших школьников;
- содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию;
- воспитание способности к духовному развитию и нравственному самосовершенствованию;
- формирование представлений о культуре и национальных традициях народов России и народов мира;

Результаты освоения содержания учебного курса « Спортивный час».

Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный час», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В области познавательной культуры:

понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Спортивный час». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности в полном объёме;

способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;

освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно передавать знания, грамотно пользоваться полученными понятиями;

способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

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.

Формируемые УУД на занятиях:

личностные: способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные: умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные: : извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные: донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

Содержание учебного курса

Русские народные игры, игры разных народов мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.

Общефизическая подготовка.

Материально-техническое оснащение учебного процесса

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

Учебно-практическое оборудование

1 Козел гимнастический П

2 Конь гимнастический П

3 Канат для лазанья П

4 Перекладина гимнастическая П

5 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) П

6 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты) П

7 Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные П

8 Палка гимнастическая К

9 Скакалка детская К

10 Мат гимнастический Ф

11 Гимнастический подкидной мостик Д

12 Кегли К

13 Обруч Ф

14 Рулетка измерительная Д

15 Лыжный комплект (с креплениями и палками) К

16 Сетка волейбольная Д

Тематическое планирование.

№	Дата	Тема	Кол. часов	Формы аттестации, контроля	Теория	Практика
1.		Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: «Игра – не пустая забава».	1		0,5	0,5
2.		Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Угадай, чей голосок?»	1			1
3.		Беседа: «Отправляемся в Канаду». Разучивание канадской народной игры «Бег с платком».	1		0,5	0,5
4		Разучивание считалок. Закрепление канадской народной игры «Бег с платком»	1			1
5		Разучивание считалок. Русская народная игра «Мышеловка».	1			1
6		Беседа: «Правила поведения во время игры». Закрепление изученных игр	1		0,5	0,5
7		Разучивание считалок. Русская народная игра «Охотники и утки».	1			1
8		Игровые командные состязания с использованием изученных игр.	1			1
9		Беседа «Что мы знаем о Китае?». Разучивание китайской народной игры «Поймай за хвост дракона».	1		0,5	0,5
10		Беседа «Как закалять свой организм». Закрепление китайской народной	1		0,5	0,5

		игры «Поймай за хвост дракона»				
11		Разучивание русской народной игры «Сороконожка на лыжах».	1			1
12		Разучивание считалок. Закрепление изученных игр.	1			1
13		Разучивание русской народной игры «Лыжники на места»	1			1
14		Беседа: «Знакомимся со Швецией». Разучивание шведской народной игры «Шведская эстафета»	1		0,5	0,5
15		Обобщение изученного за 2 четверть. «Весёлые состязания» на основе изученных игр	1			1
16		Беседа «Профилактика простудных заболеваний». Разучивание русской народной игры «На горку и с горки».	1		0,5	0,5
17		Закрепление русской народной игры «На горку и с горки». Разучивание русской народной игры «Перестрелка»	1			1
18		Беседа «Знакомимся с народной культурой Польши». Разучивание польской народной игры «Бирки»	1		0,5	0,5
19		Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору.	1			1
20		Беседа «Развиваем грацию и пластику»». Разучивание русской игры «Бег с ракетками»	1		0,5	0,5

21		Закрепление игры «Охотники и утки». Разучивание русской народной игры «День и ночь».	1			1
22		Беседа «Как закалять свой организм весной». Закрепление изученных игр «Охотники и утки», «День и ночь».	1		0,5	0,5
23		Беседа: «Развиваем волевые качества: быстроту и ловкость». Разучивание русской народной игры «Медведь и дети»	1		0,5	0,5
24		Игры по выбору. Разучивание считалок	1			1
25		Беседа «Учимся самостоятельно подводить итог игры». Разучивание русской народной игры «Третий лишний»	1		0,5	0,5
26		Беседа «Осанка». Закрепление русской народной игры «Третий лишний»	1		0,5	0,5
27		Разучивание считалок. Разучивание русской народной игры «Волк во рву».	1			1
28		Беседа «Как возникали народные игры». Закрепление русской народной игры «Волк во рву»	1		0,5	0,5
29		Беседа «Как правильно ходить и бегать». Закрепление изученных игр «Третий лишний» и «Волк во рву»	1		0,5	0,5
30		Беседа «Мы путешествуем в Литву». Разучивание литовской народной	1		0,5	0,5

		игры «Рыбаки с мячом».				
31		Закрепление игры «Рыбаки с мячом». Разучивание русской народной игры «Воробышки»	1			1
32		Беседа «Как развивать физические способности». Разучивание русской народной игры «Гуси – лебеди».	1		0,5	0,5
33		Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание русской народной игры «Салки – перебежки»	1			1
34		Разминка: общеукрепляющие упражнения. Весёлые игры, забавы и состязания	1			1