

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Управление образования города Чебоксары
МБОУ «СОШ №27» г. Чебоксары

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №27»
г. Чебоксары
_____ Жукова Л.М.
Приказ № 318-ОД
от «26» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Спорт-Орлята»**

**Подвижные игры
для обучающихся 1-4 классов**

Чебоксары, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №27» г. Чебоксары

Актуальность программы состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

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 дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие физических, умственных и творческих способностей через освоение двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и приобщению к здоровому образу жизни;
- обучение младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Подвижные игры, эстафеты, занятия спортом для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит.

I. Содержание курса

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ

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, закаливание.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Фиксация собственных физических навыков и достижений в Книге здоровья. Проект “Мой путь к здоровью”.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

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 (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом).

1 – 2 класс

«Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Салки», «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «У медведя во бору», «Нади себе пару», «Волк во рву», «Воробушки и кот», «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Удочка», «Два мороза», «Палочка-выручалочка», прятки, «Краски», «Стадо», «Белки, шишки и орехи», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Волк».

3 - 4 класс

«Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч», «Жмурки», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Быстрые и меткие», «Запрещённое движение», «Коршун и наседка», «Успей занять место», «Класс смирно!», «Чья команда быстрее построится», «Море волнуется», «Лягушки на болоте», «Перемени предмет», «Третий лишний», «Бег по кочкам», «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Пустое место», «Падающая палка», «Золото хороню», «Двое слепых», упрощённый футбол, упрощённый пионербол, жмурки на местах, в кругу, лапта, «Птицелов», «Плетень», «Чижик», «Пятнашки».

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- 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.
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планирование общей цели и пути её достижения;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- 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;
- 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;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Важным показателем работы ребёнка является «Книга здоровья». Это сборник достижений и данные мониторинга здоровья ученика, которые показывают уровень его физического развития на разных этапах. Здесь же обучающийся, основываясь на своих

текущих достижениях и недостатках, может сам определять цели своего дальнейшего физического развития. Таким образом, необходимо научить учеников вести портфель своих достижений. Выполняя тестовые задания по определению уровня развитости физического качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость и т.д.), учащиеся смогут самостоятельно ставить цели по развитию и совершенствованию этих качеств.; осознать важность физического здоровья в любой сфере жизни, особенно в учебе и успешности в жизни в целом.

III. Тематическое планирование

1-2 класс

	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Правила по ТБ. Профилактика травматизма. Игры – на внимание: «Карлики – великаны»	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
2.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс домашней утренней зарядки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
3.	Уголок спортивных занятий в квартире. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
4.	Гигиена зрения во время занятий. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Комплекс физкультминуток во время уроков.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
5.	Зачем нужна зарядка перед уроками? Разучиваем комплекс школьной утренней зарядки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
6.	Скелет – наша опора. Проверь свою осанку.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
7.	Диагностика, заполнение Книги здоровья.	1	Для 1 классов объединить с темой 6. Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
8.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
9.	Сюжетные игры: «Салки», «Кошки-мышки»	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
10.	Движение – путь к совершенству. Нейрогимнастика	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
11.	Догонялки: «Кошки-мышки», «Воробьи и	1	Библиотека ЦОК

	вороны».		https://urok.apkpro.ru
12.	Осанка – стройная спина. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
13.	Если хочешь быть здоров! Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
14.	Игры на меткость: «Попади в круг», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
15.	Игры на реакцию: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
16.	О правилах дыхания. Дыхательная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
17.	Бессюжетные игры: «Салки», «Нади себе пару»	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
18.	Осанка – стройная спина. Комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц спины во время уроков.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
19.	Игры на развитие воображения: «Волк во рву», «Воробушки и кот».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
20.	Как закаляться в любое время года. Обтирание.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
21.	Игры с бегом: «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишки», «Хитрая лиса».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
22.	Как закаляться в любое время года. Обливание ног.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
23.	Игры с прыжками: «Удочка», «Волк во рву».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
24.	Как закаляться в любое время года. Прогулки и воздушные ванны.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
25.	Как уберечься от мороза. Игра «Два мороза».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
26.	Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
27.	Растяжение связок и вывих костей. Упражнения на растяжку и гибкость.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
28.	Спортивные игры: мини-футбол.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru

29.	Эстафеты по преодолению препятствий.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
30.	Спортивные игры: упрощённый пионербол.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
31.	Русские народные игры: «Краски», «Стадо»	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
32.	Русские народные игры: «Белки, шишки и орехи», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Волк».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
33.	Итоговая диагностика, заполнение Книги здоровья.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
34.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru

3-4 класс

	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1.	Правила по ТБ. Физическая активность и здоровье.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
2.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс домашней утренней зарядки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
3.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составление режима дня подростка.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
4.	Разучивание комплекса упражнений для глаз. Профилактические упражнения. Комплекс физкультминуток во время уроков.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
5.	Зачем нужна зарядка перед уроками? Разучиваем комплекс школьной утренней зарядки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
6.	Как избежать искривления позвоночника. Проверь свою осанку.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
7.	Диагностика, заполнение Книги здоровья.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
8.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с метанием: «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
9.	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного	1	Библиотека ЦОК

	аппарата. Как научиться расслабляться. Разучивание упражнений.		https://urok.apkpro.ru
10.	Движение – путь к совершенству. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
11.	Догонялки: «Жмурки», «Мяч по кругу», «Чай-чай».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
12.	Осанка – стройная спина. Разучивание комплекса упражнений для сохранения осанки.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
13.	Отдых для здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
14.	Игры на меткость: точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
15.	Игры на реакцию: «Запрещённое движение», «Коршун и наседка», «Успей занять место».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
16.	О правилах дыхания. Дыхательная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
17.	Бессюжетные игры: «Класс смирно!», «Чья команда быстрее построится».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
18.	Осанка – стройная спина. Комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц спины во время уроков.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
19.	Игры на развитие воображения: «Море волнуется», «Лягушки на болоте».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
20.	Как закаляться в любое время года. Правила закаливания организма, правила обтирания.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
21.	Игры с бегом: «Перемени предмет», «Третий лишний».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
22.	Как закаляться в любое время года. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
23.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
24.	Как закаляться в любое время года. Прогулки и воздушные ванны.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
25.	Как уберечься от мороза. Игры: «Быстро по	1	Библиотека ЦОК

	местам», «Отгадай, чей голосок?», «Пустое место», «Падающая палка».		https://urok.apkpro.ru
26.	Поисковые игры: «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
27.	Растяжение связок и вывих костей. Упражнения на растяжку и гибкость.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
28.	Спортивные игры: упрощённый футбол.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
29.	Эстафета «Вызов номеров», эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
30.	Спортивные игры: упрощённый пионербол.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
31.	Русские народные игры: лапта, «Штандр», «Птицелов».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
32.	Русские народные игры: «Плетень», «Чижик», «Пятнашки».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
33.	Итоговая диагностика, заполнение Книги здоровья.	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru
34.	Проект по теме «Мой путь к здоровью».	1	Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru