

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГИМНАЗИЯ № 1
(БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

« П Р О В Е Р Е Н О »

Заместитель директора по УВР



/Егорова С.А.

«31» августа 2026 г.

« У Т В Е Р Ж Д Е Н О »

И. о. директора ГБОУ СО "Гимназия № 1
(Базовая школа РАН)"



/Блинов О.О.

Приказ № 462 од от «28 » августа 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование программы	Динамическая пауза «Подвижные игры»
Уровень	1
Учитель/ учителя	Харланова Т.Н., Кулютникова Е.В. В неделю: 2 час За год - 66 ч.
Выходные данные	Внесены изменения согласно федеральным рабочим программам по внеурочной деятельности Программа составлена на основе авторской программы А. Н. Патрикеева «Подвижные игры» 1-4 класс. ВАКС. 2024 г.
Форма организации	Кружок

« Р А С С М О Т Р Е Н О »

на Методическом объединении
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «31 » августа 2026 г.

Самара
2026/2027 учебный год

Пояснительная записка

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные 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. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Программа составлена на основе авторской программы А.Н. Патрикеева «Подвижные игры» 1-4 класс. ВАКО 2019г.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся в неделю; 1 кл.-2ч, год 66 ч

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном во время динамической паузы. Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- 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;
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

1. умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. планирование общей цели и пути её достижения;
3. распределение функций и ролей в совместной деятельности;
4. конструктивное разрешение конфликтов;
5. осуществление взаимного контроля;
6. оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
7. принимать и сохранять учебную задачу;
8. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
9. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
10. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
11. различать способ и результат действия;
12. вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

1. добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

2. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
3. преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
4. устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

1. взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
2. адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
3. 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;
4. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
5. формулировать собственное мнение и позицию;
6. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
8. учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

1. двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
2. развитие физических способностей;
3. освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
4. развитие психических и нравственных качеств;
5. повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
7. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
8. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

1. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:
2. основы истории развития подвижных игр в России;
3. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
4. возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
5. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
6. правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
7. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

1. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
2. отвечать за свои поступки;
3. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
4. технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
5. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
6. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
7. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
8. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
9. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;

- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Тематическое планирование 1 класс (66 ч)

№ недел и	Кол- во ч	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
1.	2	Техника безопасности на занятиях. Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
2.	2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развития навыков бега	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3.	2	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Охотники и утки»	скакалки, мячи
4.	2	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	мешочки, скакалка, коврики
5.	2	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
6.	2	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	эстафеты	кубики, скакалки
7.	2	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
8.	2	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Хвостики»,	мячи, скакалки
9.	2	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10.	2	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Белые медведи», эстафеты	скакалки, коврики.

11.	2	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12.	2	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Охотники и утки», «Караси и щука	обручи, гимнастические палки, скакалки
13.	2	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14.	2	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15.	2	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16.	2	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17.	2	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18.	2	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
19.	2	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
20.	2	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Совушка, Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
21.	2	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22.	2	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи
23.	2	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24.	2	Выбираем бег.	развитие физических качеств	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки

			выносливости и ловкости		
25.	2	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26.	2	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27.	2	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28.	2	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29.	2	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30.	2	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31.	2	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32.	2	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи
33.	2	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
Итого	66				

Список литературы

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2015.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2023.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2024.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.

5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2025.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с/.
8. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2024.
9. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций А.П. Матвеев. 6-е изд.-М. : Просвещение, 2021.-63с.