

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15  
(МБОУ г. ИРКУТСКА СОШ № 15)

664003 г. Иркутск, ул. Ленина 56, тел./факс 20-17-69, sh15irk@yandex.ru

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения протокол № 1  
от «28» августа 2024г  
Руководитель МО  
 В.Ю. Зыкова

Согласовано:  
Заместитель директора  
 А.А. Сафронова  
от «29» августа 2024г

Утверждаю:  
Директор школы  
О.В. Коваленко  
приказ №01-10-130/8  
от «30» августа 2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**факультативного курса «Подвижные игры»**

для обучающихся 1 класса

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Байракаева Ирина Андреевна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по факультативному курсу «Подвижные игры» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся 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. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию

сообразительности, любознательности. В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Цель курса:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **МЕСТО ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 33 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/Лях В.И. - Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение;

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа. Большой набор ресурсов для обучения (конспекты, видео-лекции, упражнения и тренировочные занятия, методические материалы для учителя)

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

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах

<http://fcior.edu.ru>

Библиотека СПБГИК Народные игры, путеводитель по ресурсам

[https://past.spbgik.ru/upload/file/bib/Putevod/igr\\_p.pdf](https://past.spbgik.ru/upload/file/bib/Putevod/igr_p.pdf)

Игры наших предков

<https://school-science.ru/7/5/39331>

Русские народные игры с мячом

<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/253-igrы-narodov-rossii-s16>

Русские народные подвижные игры с мячом

[https://allforchildren.ru/games/index\\_active2.php](https://allforchildren.ru/games/index_active2.php)

Картотека русских народных игр с мячом

<https://multiurok.ru/files/kartotieka-russkikh-narodnykh-igr-s-miachom.html>

Игры народов России

<https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=363>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Игры с бегом (5 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом (5 часов)**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.

Игра

«Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (5 часов)**

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс общеразвивающих упражнений «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс общеразвивающих упражнений с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (4 часов)**

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комков».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи».

### **Эстафеты (4 часов)**

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры (5 часов)**

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

### Ожидаемые результаты.

-Укрепление здоровья;

-Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

### Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе;

- выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### Формы учета рабочей программы воспитания

№ п/п	Наименование темы /учебного модуля (раздела)	Кол-во часов	Учет рабочей программы воспитания
1	Игры с бегом	5	<p>Воспитание обучающегося бережно относящегося к физическому здоровью, соблюдающего основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющего основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированного на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающего и принимающего свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p>
2	Игры с мячом	5	
3	Игра с прыжками	5	
4	Игры малой подвижности	5	
5	Зимние забавы	4	
6	Эстафеты	4	
7	Народные игры	5	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Игры с бегом	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
2	Игры с мячом	5		5	<a href="https://allforchildren.ru/games/index_active2.php">https://allforchildren.ru/games/index_active2.php</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a> <a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html</a>
3	Игра с прыжками	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
4	Игры малой подвижности	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
5	Зимние забавы	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/</a>
6	Эстафеты	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
7	Народные игры	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/</a>