Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА Педагогическим советом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 559 Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол

от 31.08.2026 года

№9

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №559 Выборгского района Санкт-Петербурга

В.В. Непомнищева

Приказ № 01.10/31.08 - 01

от 31.08.2026 года

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры!»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Для обучающихся 1 класса (ов)
Количество часов в неделю: 1ч.
Количество часов в год: 33ч.

Санкт-Петербург

2025-2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры!» для обучающихся 1 класса с задержкой психического развития (ЗПР) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы НОО, требований ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры!» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. ФедеральногоЗаконаот29.12.2012№273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.:, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2014;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 03.03.2011 № 19993 (далее – Сан-Пин 2.4.2.2821-10).

Рабочая программа разработана на основе**:**

1. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа №559. – СПб, 2018;
2. Учебного плана внеурочной деятельности на 2026 - 2027 учебный год ГБОУ школа №559 Выборгского района Санкт-Петербурга. – СПб, 2026;
3. Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: «Просвещение», 2014.
4. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе методического пособия/ П. А. Кисилёв, С. Б. Кисилёва, Е. П. Кисилёва. – 2-е изд.Ю стереотип.- М.: Планета, 2015.-272с.

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 1 класса в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами НОО.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Подвижные игры!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в

школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению «Подвижные игры!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год. Продолжительность занятия 35 минут.

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 НОО 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по 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;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

1. ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректив;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

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

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по направлению «Подвижные игры!» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Школьник получит возможность научиться:

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

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

Содержание программы.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1 классов. Рассчитана программа на 33 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Программа содержит четыре раздела. Многообразие двигательных действий, входящих в состав двигательных игр этих разделов, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.)

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Система упражнений с большими мячами и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

В качестве контрольных испытаний проверяющих уровень освоения учащимися содержание программы, проводятся контрольные упражнение с мячами на технику выполнения, устный опрос правил игр, контрольное упражнение бег на скорость 30 метров, эстафеты беговые на время. Контрольное упражнение метание малого мяча в цель с 6 метров, метание малого мяча на дальность до 18 метров.

Методическое обеспечение программы.

По подвижным играм, как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных и увлекательных форм внеклассной работы по физической культуре в школе. Соревнования имеют огромное значение для совершенствования спортивного мастерства учащихся, воспитание морально-волевых качеств. Пропаганды здорового образа жизни. В соревнованиях подводятся итог учебной,

тренировочной, воспитательной и организационной работы не только учителя ФК, но и всего коллектива. Эта первенства между командами школ района и города по одной из подвижных игр.

Урок состоит из 3 частей:

1. **Подготовительная.**

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

2. **Основная.**

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

3. **Заключительная.**

Задачи: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по направлению «Подвижные игры!», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. **Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

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

Программа внеурочной деятельности по 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 спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

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

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение подвижных игр.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный без 3х10 м/с	11,0	11,5

Тематический план.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	8
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	8
3	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений , скоростных движений.	8
4	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	9

Учебно-тематический план для 1 класса.

№ п₩ п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Бег на короткие дистанции. Отжимание. Игры: «Зазывалки», « Жребий». Инструктаж по техники безопасности на уроке. Беседа о здоровом образе жизни.		
2	Бег на короткие дистанции. Отжимание.Игры: «Зазывалки»,« Жребий». Беседа о личной гигиене.		
3	Бег на короткие дистанции. Отжимание.Игры «Второй лишний», «Третий лишний», « Волк во рву». Беседа о правильном питании.		
4	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Игры «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки». Беседа о вредных привычках.		
5	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Игры: «Волк во рву», «рыбаки и рыбки». Беседа о полноценном сне.		
6	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Игры: «Волк во рву», «Поезд». Беседа на тему: «что влияет на здоровье?».		
7	Бег на короткие дистанции. Прыжки на координационной лестнице. Игры «Второй лишний», «Третий лишний». Беседа о способах закаливания.		
8	Игры «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки». Беседа о правильном питании.		
9	Бег на короткие дистанции. Прыжки на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры: «Прыжки по полоскам», «Жмурки». Беседа на тему: «что такое здоровье?».		
10	Бег на короткие дистанции. Прыжки на координационной лестнице.Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Прыжки по полоскам», «Жмурки». Беседа о положительном влиянии утренней зарядки на организм .		
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волк во рву». Беседа о здоровом образе жизни.		
12	Бег на короткие дистанции. Прыжки на координационной лестнице.Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Волк во рву». Беседа о личной гигиене.		

13	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Удочка». Беседа о вредных привычках.		
14	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Удочка». Беседа о правильном питании.		
15	Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Волк во рву», «Кот и мыши». Беседа о способах закаливания.		
16	Совершенствование метаний на дальность. Игра «Гуси», «Зайки». Инструктаж по техники безопасности на уроке. Беседа о правильном питании.		
17	Совершенствование метаний на дальность. Игра «Гуси», «Зайки». Инструктаж по техники безопасности на уроке. Беседа о правильном питании.		
18	Совершенствование метаний на точность игра « Метко в цель». Беседа о положительном влиянии утренней зарядки на организм человека.		
19	Совершенствование метаний на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Беседа на тему: «что такое здоровье?».		
20	Совершенствование метаний на точность игра « Зайки». Влияние ФК на здоровье.		
21	Совершенствование метаний на дальность. Игра «Зайки». Беседа на тему: «что такое осанка?».		
22	Совершенствование метаний на точность игра « Гуси-лебеди». Беседа о режиме дня.		
23	Совершенствование метаний на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Беседа о чистоте тела, жилища, продуктах питания.		
24	Совершенствование метаний на точность игра « Метко в цель». Беседа о рациональном питании.		
25	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу» Инструктаж по техники безопасности на уроке. Беседа о закаливании.		
26	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Беседа о оптимальном сочетании умственного и физического труда.		

27	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игра « Мяч среднему». «Обгони мяч». Беседа о двигательной активности человека.		
28	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игры « Мяч среднему». «Обгони мяч». Беседа о соблюдении правил личной гигиены.		
29	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игры «Охотники и утки», «Снайперы». Беседа о вредных привычках.		
30	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игры «Охотники и утки» «Снайперы». Беседа о показателях здоровья.		
31	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игры « Мяч среднему». «Обгони мяч». Беседа на тему: « способы укрепления здоровья». Беседа о положительном влиянии утренней зарядки на организм человека.		
32	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Беседа о положительном влиянии утренней зарядки на организм человека.		
33	Закрепление и совершенствование держания и ловли мяча. Игра " Плен".		

Учебно-методическое обеспечение:

1. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П. А. Кисилёв, С. Б. Кисилёва, Е. П. Кисилёва. – 2-е изд.Ю стереотип.- М.: Планета, 2019.-272с.
2. https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej
3. https://summercamp.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5
4. https://heaclub.ru/10-podvizhnyh-igr-dlya-detej-detskie-podvizhnye-igry-na-ulice
5. Подвижные игры в спортзале /А.Ю. Патрикеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2019.-156 с.