

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено:

Школьным методическим объединением
учителей начальных классов

Руководитель ШМО _____ Кондратьева А.Н.

Протокол №1 от 27.08.2025г

Утверждено:

Приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №20»

_____ Салангина Е.В.

Приказ №52 от 29.08.2025 г.

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Учимся, играя»
курс «Подвижные игры на свежем воздухе»**

(наименование)

1 класс

(категория обучающихся)

9 месяцев

(срок действия рабочей дополнительной общеразвивающей программы)

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Учимся, играя», курс «Подвижные игры на свежем рабочей воздухе» является **авторской**.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы-физкультурно-спортивная.

Цель: создание условий для физического развития учащихся через включения детей в совместную деятельность с помощью народных игр.

Задачи:

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. развивать умения ориентироваться в пространстве;
3. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
4. развивать активность и самостоятельность;
5. активизировать двигательную деятельность детей.

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Учимся, играя», курс «Подвижные игры на свежем воздухе» разработана для **учащихся 1-х классов**.

Срок реализации-9 месяцев, 124 часа.

Основными принципами являются:

- учет современных требований;
- учет возрастных особенностей;
- доступность;
- последовательность;
- системность;
- эффективность;
- личностно-ориентированный подход;
- индивидуальный подход к учащимся.

На занятиях применяются технологии, ориентированные на индивидуальное развитие личности каждого ребенка:

- игровые технологии;
- проблемное обучение;
- здоровьесберегающая технология;
- групповые технологии.

Основной формой является занятие, подвижные игры, эстафеты .

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Учимся, играя», курс «Подвижные игры на свежем воздухе».

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо....», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел (Полный перечень игр дан в приложении)

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна»,«Охотники и утки», «Метко в

цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», игры с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

Календарно – тематическое планирование.

№	Дата		Разделы программы, тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
			I. Игры с движениями , с бегом (20 часов)	
1.	15.09		Вводное занятие	1
2.	16.09		Инструктаж по технике безопасности	1
3.	17.09		Игра «Змейка»	1
4.	18.09		Игра «Воробьи и кошка»	1
5.	19.09		Игра «Филин и пташки»	1
6.	22.09		Игра «Филин и пташки»	1
7.	23.09		Игра «Воробьи и кошка»	1
8.	24.09		Игра «Круговые пятнашки»	1
9.	25.09		Игра «Круговые пятнашки»	1
10	26.09		Игра «Воробьи и кошка»	1
11	29.09		Игра «Ловушки в кругу».	1
12	30.09		Игра «Ловушки в кругу».	1
13	1.10		Игра «Воробьи и кошка»	1
14	2.10		Игра «Палочки – выручалочки».	1
15	3.10		Игра «Палочки – выручалочки».	1
16	6.10		Игра «Воробьи и кошка»	1

17	7.10		Игра «Золотые ворота»	1
18	8.10		Игра «Золотые ворота»	1
19	9.10		Игра «Третий лишний»	1
20	10.10		Игра «Третий лишний»	1
21	13.10		II. Игры с мячом (18 часов)	
1	14.10		Инструктаж по технике безопасности	1
2	15.10		Игра «Перебрасывание мяча»	1
3	16.10		Игра «Перебрасывание мяча»	1
4	17.10		Игра «Ловишки с мячом»	1
5	20.10		Игра «Летучий мяч».	1
6	21.10		Игра «Летучий мяч».	1
7	22.10		Игра «Ловишки с мячом»	1
8	23.10		Игра «Гонка мячей».	1
9	24.10		Игра «Гонка мячей».	1
1	5.11		Игра «Ловишки с мячом»	1
0	6.11		Игра «Попади в цель».	1
11	7.11		Игра «Попади в цель».	1
12	10.11		Игра «Ловишки с мячом»	1
13	11.11		Игра «Русская лапта»	1
14	12.11		Игра «Русская лапта»	1
15	13.11		Игра «Ловишки с мячом»	1
16	14.11		Игра «Донеси рыбку»	1
17	17.11		Игра «Донеси рыбку»	1
18	18.11		Игра «Стеночка»	1
	19.11		III. Игры малой подвижности (17 часов)	
1	20.11		Инструктаж по технике безопасности	1
2	21.11		Игра «Река и ров»	1
3	24.11		Игра «Колечко».	1
4	25.11		Игра «Колечко».	1

5	26.11		Игра «Река и ров»	1
6	27.11		Игра «Море волнуется».	1
7	28.11		Игра «Море волнуется».	1
8	1.12		Игра «Река и ров»	1
9	2.12		Игра «Краски».	1
10	3.12		Игра «Краски».	1
11	4.12		Игра «Река и ров»	1
12	5.12		Игра «Города»	1
13	8.12		Игра «Города»	1
14	9.12		Игра «Глухой телефон»	1
15	10.12		Игра «Глухой телефон»	1
16	11.12		Игра «Фанты»	1
17	12.12		Игра «Фанты»	1
	15.12		IV. Зимние забавы (18 часов)	
1	16.12		Инструктаж по технике безопасности	1
2	17.12		Игра «Строим крепость».	1
3	18.12		Игра «Строим крепость».	1
4	19.12		Игра «Два мороза»	1
5	22.12		Игра «Взятие снежного городка».	1
6	23.12		Игра «Взятие снежного городка».	1
7	24.12		Игра «Два мороза»	1
8	25.12		Игра «Лепим снеговика».	1
9	26.12		Игра «Лепим снеговика».	1
10	29.12		Игра «Два мороза»	1
11	30.12		Игра «Меткий стрелок».	1
12	12.01		Игра «Меткий стрелок».	1
13	13.01		Игра «Два мороза»	1
14	14.01		Игра «Кто быстрее?» (на санках)	1
15	15.01		Игра «Кто быстрее?» (на санках)	1

16	16.01		Игра «Два мороза»	1
17	19.01		Игра «Зима – лето»	1
18	20.01		Игра «Зима – лето»	1
			V. Игры с движениями, с прыжками (16 часов)	
1	22.01		Инструктаж по технике безопасности	1
2	23.01		Игра «Петушиный бой».	1
3	26.01		Игра «Петушиный бой».	1
4	27.01		Игра «Лягушки – цапли»	1
5	28.01		Игра «Борьба за прыжки».	1
6	29.01		Игра «Борьба за прыжки».	1
7	30.01		Игра «Лягушки – цапли»	1
8	2.02		Игра «Воробушки и кот».	1
9	3.02		Игра «Воробушки и кот».	1
10	4.02		Игра «Лягушки – цапли»	1
11	5.02		Игра «Кто первый?».	1
12	6.02		Игра «Кто первый?».	1
13	9.02		Игра «Лягушки – цапли»	1
14	10.02		Игра «Выше ноги от земли»	1
15	11.02		Игра «Выше ноги от земли»	1
16	12.02		Игра «Попади в след»	1
			VI. Эстафеты (18 часов)	
1	16.02		Инструктаж по технике безопасности	1
2	17.02		Игра «Скакалка под ногами»	1
3	18.02		Игра «Скакалка под ногами»	1
4	19.02		Игра «Шарик в ложке».	1
5	20.02		Игра «С кочки на кочку».	1
6	24.02		Игра «Шарик в ложке».	1
7	25.02		Игра «Передача мяча в колонне»,	1
8	26.02		Игра «Передача мяча в колонне»,	1

9	27.02		Игра «С кочки на кочку».	1
10	2.03		Игра « Передал – садись».	1
11	3.03		Игра « Передал – садись».	1
12	4.03		Игра «С кочки на кочку».	1
13	5.03		Игра «Чехарда»	1
14	6.03		Игра «Чехарда»	1
15	10.03		Эстафета «Поезд»	1
16	11.03		Эстафета «Поезд»	1
17	12.03		Эстафета «Веселый финиш»	1
18	13.03		«Сказочная» эстафета	1
			VI. Народные игры (16часов)	
1	17.03		Инструктаж по технике безопасности	1
2	18.03		Игра «Уйди от погони»	1
3	19.03		Игра «Уйди от погони»	1
4	20.03		Игра"Горелки".	1
5	1.04		Игра"Горелки".	1
6	2.04		Игра «Гуси - лебеди»	1
7	3.04		Игра «Гуси - лебеди»	1
8	6.04		Игра «Казачьи-разбойники»	1
9	7.04		Игра «Казачьи-разбойники»	1
10	8.04		Игра"Мишени".	1
11	9.04		Игра"Мишени".	1
12	10.04		Игра «Мотальщицы»	1
13	13.04		Игра «Мотальщицы»	1
14	14.04		Игра «Пятка-нос»	1
15	15.04		Игра «Али-баба»	1
16	16.04		Инструктаж по технике безопасности (на каникулах)	1

Планируемые результаты.

Учащиеся научатся включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 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.
- 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.
- 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;
- 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.

У учащихся будут сформированы следующие умения:

- планирование, регулирование, контроль и оценка 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 коррективов;
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

Список литературы

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2008 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.