

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1 Маслянинского муниципального округа Новосибирской области

ПРИНЯТО решением методической кафедры учителей НОО <u>М. Край</u> протокол №1 от 19.08.2026	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР, УМР <u>С</u> 29.08.26
--	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры»
1-4 класс
Срок освоения: 1 год

Составитель:
Рогов Денис Сергеевич
учитель физической культуры

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Не секрет, что многие из современных детей ведут малоподвижный образ жизни, мало времени проводят на улице, не знают подвижных игр. Не умеют организовывать игры. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в рамках реализации ООП НОО МБОУ Маслянинской СОШ №1 обучающимся в рамках плана внеурочной деятельности предоставляется возможность посещения занятий кружка «Спортивный час. Игры». Содержание данного курса внеурочной деятельности включает в себя изучение популярных национальных и современных подвижных игр и развлечений, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Цель курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» - удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, занятиях спортом, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.

Обучение по программе курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по курсу внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности, физическое воспитание и развитие в игровой деятельности как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Концепция программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» основана на следующих принципах:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом;
- Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.
- Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.
- Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на

свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры». В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

- Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся.

- Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к участию в подвижных играх, соблюдению правил игры.

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» являются: умение организовывать собственную игровую деятельность; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и проведении подвижных игр; умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации по правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий; умение слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий.

Занятия по курсу внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» проводится для обучающихся 1—4-х классов 1 раз в неделю, за учебный год 33 ч. в 1 классах, 34 ч. во 2,3 классах. Во группе продлённого дня занятия могут проводиться в смешанной группе разновозрастных детей (1-2, 2-4 классов).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к историческому и культурному наследию, понимание роли подвижных игр в жизни человека;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при организации и проведении игр; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития и роли подвижных игр в российской культурно-педагогической

традиции;

познавательные мотивы, направленные на разучивание новых игр, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению подвижных игр, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в изучаемых подвижных играх (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния подвижных игр на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

устанавливать связь между подвижными играми и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать подвижные игры в соответствии с определённым классификационным признаком;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию различных подвижных игр;

самостоятельно (или в совместной деятельности) организовывать подвижные игры;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха в игровой деятельности; способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием игровых упражнений;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние подвижных игр на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к действиям товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения игровых заданий и игр на уроках.

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние подвижных игр на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на занятиях «Подвижные игры» и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и организации игровой деятельности, анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры» отражают опыт обучающихся в физкультурной игровой деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для данного курса виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены игры и игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения обучающиеся получают следующие предметные результаты по курса

внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры»:

Знания о разнообразии и правилах изученных в пределах программы подвижных игр:

- формулировать правила проведения изученных игр;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, выполнять игровые задания, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения; физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения игровых упражнений;
- упражнения на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, выносливости, моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием предметов (скакалка, мяч);
- осваивать упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

Способы физической деятельности.

- *Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:* составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения при выполнении игровых упражнений;
- самостоятельно организовывать подвижные игры во время уроков, перемен, каникул.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1/2 КЛАСС

Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание считалок для организации подвижных игр.

Игра «Охотники и зайцы».

Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».

«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».

ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.

Игра «Охотники и утки». ОРУ. Развитие выносливости.

ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»

Урок игра. Игра «Третий лишний».

Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ

Игра «Медвежата за медом».

Подвижная игра «Невод».

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.

Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».

Игра: «К своим флажкам».

Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей

Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность

Игра «Точный расчет».

Подвижная игра «Охотники и утки».

Подвижная игра «Удочка».

Подвижная игра «Круговая охота».

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».

Подвижные игры с баскетбольным мячом.

Подвижные игры с баскетбольным мячом.

Игра «Капитаны».

Игра «Не давай мяча водящему».

Игра «Змейка».

Игра «Парашютисты».

Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств

Эстафета «Веселые старты».

Резервные часы. Любимые игры.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2-4 КЛАСС

Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание считалок для организации подвижных игр.

Весёлые эстафеты.

Футбол

Игра «Из круга вышибало»

Игры с мячом.

«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».

Игра «Охотники и зайцы».

ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»

Эстафеты.

Игра «Быстро в круг». ОРУ

Игра «Медвежата за медом».

Игра «Охотники и зайцы».

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.

«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».

Игра: «К своим флажкам».

Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей

Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность

Игра «Точный расчет».

Подвижная игра «Охотники и утки».

Игра «Точный расчет».

Подвижная игра «Круговая охота».

Подвижные игры и упражнения с баскетбольным мячом.

Игра «Капитаны».

Игра «Не давай мяча водящему».

Игра «Змейка».

Бег. Метание на дальность.

Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств

Эстафета «Веселые старты».

Резервные часы. Любимые игры.

Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Спортивный час. Игры»

1-2 класс

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание считалок для организации подвижных игр.	Проявлять выносливость при прохождении дистанций Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Распределяться на команды с помощью считалочек. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки.
2-3	Игра «Охотники и зайцы».	
4	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	
6	ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Игра «Охотники и утки». ОРУ. Развитие выносливости.	
8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
9	Урок игра. Игра «Третий лишний».	
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	
11	Игра «Медвежата за медом».	
12	Подвижная игра «Невод».	

13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Различать и выполнять строевые команды Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
14	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	
15	Игра: «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	
18 3ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	
19	Игра «Точный расчет».	
20	Подвижная игра «Охотники и утки».	
21	Подвижная игра «Удочка».	
22	Подвижная игра «Круговая охота».	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
26	Игра «Капитаны».	
27	Игра «Не давай мяча водящему».	
28	Игра «Змейка».	
28	Игра «Парашютисты».	
30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	
31	Эстафета «Веселые старты».	
32-34 резервные часы. Любимые игры.		

2 -4 класс

№ п/п	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание считалок для организации подвижных игр.	Проявлять выносливость при прохождении дистанций Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Научиться общаться и
2-3	Весёлые эстафеты.	
3	Футбол	

		взаимодействовать в игровой деятельности.
4	Игра «Из круга вышибало»	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Распределяться на команды с помощью считалочек. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Различать и выполнять строевые команды. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
5	Игры с мячом.	
6	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	
7	Игра «Охотники и зайцы».	
8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
9	Эстафеты.	
10	Игра «Быстро в круг». ОРУ	
11	Игра «Медвежата за медом».	
12	Игра «Охотники и зайцы».	
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	
14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».	
15	Игра: «К своим флажкам».	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	
19	Игра «Точный расчет».	
20	Подвижная игра «Охотники и утки».	
21	Игра «Точный расчет».	
22	Подвижная игра «Круговая охота».	
23-25	Подвижные игры и упражнения с баскетбольным мячом.	
26	Игра «Капитаны».	
27	Игра «Не давай мяча водящему».	
28	Игра «Змейка».	
28	Бег. Метание на дальность.	
30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	
31	Эстафета «Веселые старты».	
32-34 резервные часы. Любимые игры.		