

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Курской области**  
**Администрация Октябрьского района Курской области**  
**МКОУ «Ванинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.  
Руководитель МО                      Косинова Л. Н.

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.  
ВВЕДЕНА в действие приказом  
от «29» августа 2023 г. № 99-о  
Директор школы:    Т.Л. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Спортивные игры»**

для обучающихся 1 класса

**д. Ванина 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Спортивные 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.

Программа учебного курса «Спортивные игры» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе учебного курса «Спортивные игры» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного курса «Спортивные игры» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью учебного курса «Спортивные игры» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности,

развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной направленности.

Развивающая ориентация учебного курса «Спортивные игры» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса «Спортивные игры» раскрывается в приобщении обучающихся к истории спортивных игр народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы учебного курса «Спортивные игры» являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного курса «Спортивные игры». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного курса.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного курса обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения учебного курса в 1 классе составляет 33 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Знания о физической культуре.**

Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Подвижные игры на развитие физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на занятиях, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

### **Игры с бегом (6 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ 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 ОРУ 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 ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра

«Зеркало».

- Комплекс ОРУ 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 комов».
- 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 (4 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 УЧЕБНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Спортивные игры» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения учебного курса «Спортивные игры» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения учебного курса «Спортивные игры» у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и



положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- соблюдать правила поведения на занятиях учебного курса, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения разминки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(с учетом рабочей программы воспитания)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Урочная деятельность»</b>	
			<b>Целевые ориентиры результатов воспитания</b>	<b>Тематика в соответствии с календарным планом воспитательной работы</b>
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	6	- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности; - доброжелательный,	Международный день пожилых людей День отца в России

			<p>проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;</p> <p>- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;</p> <p>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</p> <p>- владеющий основными навыками личной гигиены;</p> <p>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом</p>	
2.	Игры с мячом	5	<p>- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;</p> <p>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</p> <p>- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности;</p> <p>- понимающий значение гражданских символов (государственная символика)</p>	<p>День народного единства</p> <p>День Матери</p> <p>День Государственного герба Российской Федерации</p>

			<p>России);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</li> <li>- владеющий основными навыками личной гигиены;</li> <li>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</li> </ul>	
3.	Игра с прыжками (скакалки)	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</li> <li>- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</li> <li>- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;</li> <li>- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности;</li> <li>- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь;</li> <li>- бережно относящийся к</li> </ul>	<p>День волонтера в России</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День Конституции Российской Федерации</p>

			<p>физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеющий основными навыками личной гигиены;</li> <li>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</li> </ul>	
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; правильной осанки)	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</li> <li>- понимающий значение праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</li> <li>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</li> <li>- владеющий основными навыками личной гигиены;</li> <li>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</li> </ul>	<p>День снятия блокады Ленинграда</p> <p>День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве</p>
5.	Зимние забавы	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</li> </ul>	<p>День Защитника Отечества</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимающий значение праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</li> <li>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</li> <li>- владеющий основными навыками личной гигиены;</li> <li>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</li> </ul>	
6.	Эстафеты	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности;</li> <li>- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;</li> <li>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</li> <li>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</li> <li>- владеющий основными навыками личной гигиены;</li> </ul>	<p>Международный женский день</p> <p>День воссоединения Крыма с Россией</p> <p>День космонавтики</p>

			- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;	
7.	Народные игры	4	<p>- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</p> <p>- понимающий значение праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</p> <p>- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности;</p> <p>- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</p> <p>- владеющий основными навыками личной гигиены;</p> <p>- ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p>	<p>День Победы</p> <p>День детских общественных организаций России</p>

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>

	здорового образа жизни.	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	История возникновения игр с мячом.	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
8	Совершенствование координации движений. Перекатымяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Вышенок от земли».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	«Альпинисты».	
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».Игра «Поезд».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна –тропинка – кочки».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстреевстанет в круг».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепahi».	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Беговая эстафеты.	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и местоигры в жизни людей.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>