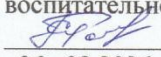


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНА:

Заместитель директора по
воспитательной работе

 Гладских Я.Е.

«06» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

МКОУ Зюзинской СОШ

Л.В.Монастырева

приказ № 94 от 06.08.2026 г



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(Подвижные шахматы, бадминтон, теннис)

1-2 класс

Пояснительная записка.

Одной из центральных линий Стандартов начального общего образования выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис) в начальной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в младшем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Общая характеристика учебного курса.

«Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис) ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Бег для

ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений.

Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно – двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга.

Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность. Учебный курс «Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис) направлен на осуществление следующих целей:

1. Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. Развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- закрепление и повторение пройденного программного материала на уроках физической культуры, в изменённых условиях и ситуациях;
- повышение эмоционального тонуса детей

- развитие умений взаимодействовать друг с другом;
- формирование навыков общения в коллективе сверстников;
- воспитание у детей уважения друг к другу в процессе игры.

Данный курс тесно связан с такими предметами как русский язык, литературное чтение, окружающий мир, музыка, технология, ИЗО и является неразрывным звеном в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Место учебного курса в учебном плане.

Учебный курс «Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис) рассчитан на 33 часа в первом классе и 34 часа 2 классе из расчёта: 1 час в неделю с 1 по 2 класс начальной школы.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно – нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника начальной школы:
 - любящий свой народ, свой край и свою Родину;
 - уважающий и понимающий ценности семьи и общества;
 - любознательный. Активный и заинтересованно познающий мир.

В связи с этим велико значение данного учебного курса не только с точки зрения оздоровления младших школьников, но и с педагогической. Он оказывает большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивает нравственные чувства и творческие способности, создаёт определённый духовный настрой, интерес к истории, культуре, как русского народа, так и других народов мира.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья младших школьников;
- содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию;
- воспитание способности к духовному развитию и нравственному самосовершенствованию;
- формирование представлений о культуре и национальных традициях народов России и народов мира;

Результаты освоения содержания учебного курса

« Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис).

Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон,

настольный теннис) в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В области познавательной культуры:

понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание подвижных игр (Подвижных шахмат, бадминтона, настольного тенниса) как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса

«Подвижные игры» (Подвижные шахматы, бадминтон, настольный теннис).

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;

освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для

овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно передавать знания, грамотно пользоваться полученными понятиями;

способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

личностные: способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные: умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации.

познавательные: : извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение,

обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные: донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

Содержание учебного курса

Подвижные шахматы (10 часов)

Краткая история шахмат. Техника безопасности при игре в шахматы;

Шахматная нотация;

Ценность шахматных фигур;

Шахматная комбинация;

Техника матования одинокого короля;

Цель шахматной партии; Ходы и взятие фигур;

Игра «Один в поле воин»;

Игра «Лабиринт», «Сними часовых»;

Игра «Захват контрольного поля»;

Игра всеми фигурами из начального положения. Соревнования по шахматам

Бадминтон (10 часов)

История развития бадминтона. Техника безопасности во время игры в бадминтон;

Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки;

Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойка;

Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки;

Высокий удар сверху открытой стороной ракетки;

Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки высоко-далекой подачи;

Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки;

Упражнения специальной физической подготовки;

Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля;

Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.

Настольный теннис (14 часов)

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом;

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока;

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук;

Упражнения на развитие подвижности в суставах ног;

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола;

Удары ракеткой слева «подрезка». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки;

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева;

Удары ракеткой слева «накат»;

Подача мяча без вращения;

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки;

Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча);

Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности;

Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Ведения счета, игровые партии;

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Материально-техническое оснащение учебного процесса

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр); К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П - комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек) **Учебно-практическое оборудование**

1	Стол теннисный	П
2	Ракетки теннисные	П
3	Ракетки для бадминтона	П
4	Воланчик	П
5	Шахматы	П
6	Теннисные шарики	П

Поурочное планирование.

№	Дата	Тема	Кол. часов	Формы аттестации, контроля	Теория	Практика
Раздел 1. Подвижные шахматы						
1.		Краткая история шахмат. Техника безопасности при игре в шахматы.	1		1	
2.		Шахматная нотация.	1		1	
3		Ценность шахматных фигур.	1			1
4		Шахматная комбинация.	1			1
5		Техника матования одинокого короля.	1			1
6		Цель шахматной партии. Ходы и взятие фигур.	1		1	
7		Игра «Один в поле воин».	1			1
8		Игра «Лабиринт», «Сними часовых».	1			1
9		Игра «Захват контрольного поля».	1			1
10		Игра всеми фигурами из начального положения. Соревнования по шахматам.	1			1

Раздел 2. Бадминтон

11	История развития бадминтона. Техника безопасности во время игры в бадминтон.	1		1	
12	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	1		1	
13	Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойка.	1			1
14	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	1			1
15	Высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1			1
16	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки высоко-далекой подачи.	1			1
17	Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки.	1			1
18	Упражнения специальной физической подготовки.	1			1

1 9	Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног.	1			1
2 0	Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля.	1			1

Раздел 3. Настольный теннис

2 1		Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом;	1		1	
2 2		Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока;	1			1
2 3		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук;	1		1	
2 4		Упражнения на развитие подвижности в суставах ног;	1		1	
2 5		Расположение и передвижение игрока у теннисного стола;	1			1
2 6		Удары ракеткой слева «подрезка». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки;	1			1
2 7		Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева;	1			1
2 8		Удары ракеткой слева «накат»;			1	
2 9		Подача мяча без вращения;	1			1
3 0		Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки;	1			1
3 1		Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча);	1			1

3 2		Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности;	1		1	
3 3		Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Ведения счета, игровые партии;	1		1	
3 4		Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1			1

Список литературы

- 1.Авербах Ю. Л., Бейлин М. А. «Путешествие в шахматное королевство». Учебник шахматной игры, который ведёт читателя от азов до понимания красоты и глубины древней игры.
- 2.Алехин А. А. «На пути к высшим шахматным достижениям». Книга о пути к шахматному Олимпу, в центре внимания — матч с Х. Р. Капабланкой.
- 3.Галицкий А., Марков О. «Азбука бадминтона: учебное пособие».
- 4.Горячев А. Н., Ивашин А. А. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ»
- 5.Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис (Азбука спорта)».
- 6.Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис».