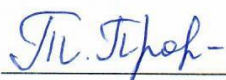


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мошковская средняя общеобразовательная школа №1»
МКОУ Мошковская СОШ № 1

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
учителей начальных
классов



Пронович Т.А.
протокол заседания №1
от 19.08.2026г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель
директора по УВР



Зубова Т.Н.
19.08. 2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МКОУ
Мошковская СОШ №1



Вишнякова К.А.
№47(а)-ОД от 19.08.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровые потешки»

для обучающихся 1-4-х классов

(16-17 занятий в 1 полугодии)

на 2026-2027 учебный год

р п Мошково 2026 г

Пояснительная записка к программе курса «Здоровые потешки»

Программа «Здоровые потешки» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. В старину подвижные игры называли здоровые потешки.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря

большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- =Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- =Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- =Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- =Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- =Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- =Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- =Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- =Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- =Воспитание чувства коллективизма;

=Формирование установки на здоровый образ жизни;

=Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7– 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 16-17 занятий. 1 занятие в неделю,

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю **в первом полугодии.**

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Виды деятельности : игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты:

1 класс:

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий

4 класс:

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Проведение конкурсов, соревнований.

Личностные результаты

=оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

=умение выражать свои эмоции;

=понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

=определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

=проговаривать последовательность действий во время занятия;

=учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

=умение оформлять свои мысли в устной форме

=слушать и понимать речь других;

=договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

=учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний».	1	
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
5	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель».	1	
6	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	
7	Профилактика детского травматизма. Знакомство с	1	

	правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		
8	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	
9	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	
10	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
11	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
12	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	
13-14	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2	
15	Беговая эстафеты	1	
16	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	
17	Резервное занятие. Игра «Чижик»	1	

2 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»	1	
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»	1	
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».	1	
5	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	
6	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	
7	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	
8	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай	1	

	лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		
9	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Игра « Передал – садись».	1	
10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	
11	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	
12	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	
13	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
14	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
15	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	
16	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	
17	Резервное занятие. Игра «Верёвочка»	1	

3 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».	1	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу».	1	
5	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	
6	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	
7	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	1	
8	Правила техники безопасности при игре с прыжками.	1	

	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.		
9	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот»	1	
10	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
11	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».	1	
12	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
13	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафета « Передал – садись»	1	
14	Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
15	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке».	1	
16	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» Игра "Горелки".	1	
17	Резервное занятие. Игра «Гуси - лебеди» Игра "Горелки".	1	

4 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	
3	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	
4	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	
5	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	
6	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок	1	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» .Игра «белые медведи».	1	
8	Правила безопасного поведения в местах проведения	1	

	подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		
9	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
10	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	
11	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	
12	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
13	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
14	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	
15	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	
16	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	
17	Резервное занятие. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ <i>Практические занятия:</i> Игра «Снежком по мячу»	1	

Содержание программы.

1 класс

Игры с бегом

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

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

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».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

2 класс

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись.»
Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра « Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». «Стрекозы», «На новое место»

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОУР в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу».

Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты «Передал – садись». «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Игра «Гуси - лебеди»

4 класс

Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».

Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Салки".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу»

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные: рассказ, объяснение нового материала;

-наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

-практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Список литературы:

1.Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

2.Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4.«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

5.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

