

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Серебрякова А.И. «Центр  
образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 7  
от 26.05.2025г.\_

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №3  
г.о.Октябрьск  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова  
Приказ № 463-од от 26.05.2025г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**Название курса:** «Подвижные игры»

**Уровень:** начальное общее образование

**Класс:** 2-4

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов». - М., Просвещение, 2019, утверждена приказом от 30.08.2024 № 684

Направление программы – спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана в 2-3 классах на 68 часов в год (2 часа в неделю), в 4 классе - 34 часа в год (1 час в неделю).

Промежуточная аттестация освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена по итогам четвертей и года с фиксацией в электронном журнале результата «зачёт/ незачёт».

**Цель реализации рабочей программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическими упражнениями и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**I Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Универсальными** компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности. Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **II Содержание курса внеурочной деятельности**

### **2 класс**

#### **1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).**  
Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры. Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Веселая скакалка» и т.д.

### **3 класс**

Основы знаний о подвижных играх . Ценностное отношение к своей родине – России. Технический прогресс. Природа, культура. Русские народные игры.

1.(Что такое подвижные игры? Знакомство с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей. Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка

### **4 класс**

#### **Игра «Пионербол»**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода

программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Любимые игры.

Спортивные праздники.

<i><b>Раздел</b></i>	<i><b>Форма организации</b></i>	<i><b>Виды деятельности</b></i>
«Русские народные игры»	Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.	Соревнования, игры, эстафеты, забавы, турниры, праздники, игровые путешествия т.д.
Легкая атлетика		
«Подвижные игры с мячом, скакалкой »		
«Эстафеты»		
«Игры малой подвижности»		
Игры на развитие мышления, памяти. воображения		

.

### III Тематическое планирование

#### 2 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата
<b>Подвижные игры с мячом, скакалкой</b>			
1	Беседа по технике безопасности., знакомство с правилами подвижных игр	1	
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный	1	
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1	
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики	1	
10	Кто быстрее?	1	
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1	
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	
<b>Зимние забавы</b>			
18	Горка зовёт. Подвижные игры.«Веер», «Паровозик».	1	
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск»,	1	
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».	1	
21	Штурм высоты.	1	
22	Подвижная игра «Салки»	1	
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	



24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	
25	Зимние забавы на улице		
26	Зимние забавы на улице	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	
31	Прыжок за прыжком.	1	
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1	
34	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	
35	Игры – соревнования «Джунгли зовут»	1	
36	«Вышибалы», «Штандр», «Третий – лишний»	1	
37	Мини - футбол, пионербол.	1	
38	«День-ночь»	1	
39	Эстафета с лазанием и перелезанием	1	
40	Эстафета с обручем	1	
41	Круговая эстафета	1	
42	«Погоня», «Снайперы»	1	
43	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1	
44	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	
45	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	
46	Подвижная игра «Братишки спаси».	1	
47	Подвижная игра «Простой пионербол».	1	
48	Игровые турниры	1	
49	Игровые турниры	1	
<b>Игры малой подвижности</b>			
50	Компьютерные игры: «Фантазеры», «Шашки»	1	
51	Компьютерные игры: «Саперы» и др.	1	
52	Игры малой подвижности	1	
53	Игры малой подвижности	1	
54	Игра по ПДД «Звёздный час»	1	
55	Игра- путешествие «Улица безопасности»	1	
56	Игры «Угадай по голосу», «Испорченный телефон», «Колечко»	1	
57	«Обыкновенные жмурки»	1	
58	«Горелки»	1	

59	«Пятнашки»	1	
60	Любимые игры	1	
<b>Настольные игры</b>			
61	Интеллектуальные игры	1	
62	Интеллектуальные игры	1	
63	Настольные игры	1	
64	Игры в шашки	1	
65	Игры в шахматы	1	
66	Морской бой	1	
<b>Обобщение</b>			
67	Игра «Веселые старты»	1	
68	Закрепление . Игры по выбору.	1	

### 3 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата
<b><i>Ценностное отношение к своей родине – России. Русские народные игры.</i></b>			
1	Вводный урок .Беседа по технике безопасности., знакомство с правилами подвижных игр.	1	
2	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка».	1	
3	Русские народные игры: «Челночок» ,«Пустое место».	1	
4	Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом».	1	
5	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».	1	
6	Русская народная игра: «Берегись!»		
7	Русская народная игра: «Лошадки».	1	
8	Русская народная игра: «Палочка–выручалочка».	1	
9	Русская народная игра: «Перебрасывание мяча».	1	
10	Русская народная игра: «Зевака».	1	
11	Русская народная игра: «Мячик кверху».	1	
12	Русская народная игра: «Охотник».		
13	Русская народная игра: «Сойки».	1	
14	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	1	
15	Русская народная игра: «Мяч в лунке».	1	
16	Русская народная игра: «Самые ловкие».	1	
<b>Подвижные игры без мячей</b>			
17	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	
18	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	
19	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1	

20	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1	
	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1	
21	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1	
22	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1	
23	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	
24	Русская народная игра: «Воробушки и кот».	1	
25	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		
26	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	
<b>Спортивные игры</b>			
27	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	
28	Игра «Пионербол»	1	
29	Игра «Пионербол»	1	
30	Игра «Пионербол»	1	
31	Игра «Пионербол»	1	
32	Игра «Пионербол»	1	
33	Игра «Пионербол»	1	
34	Игра «Пионербол». Соревнование.	1	
35	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1	
36	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	
37	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками,	1	
38	обручами, кеглями	1	
39	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением	1	
40	препятствий.	1	
41	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	
42	Игра «Дартс»	1	
43	Игра «Дартс»	1	
44	Игра «Бомбардировка»	1	
45	Игра «Перестрелка»	1	
46	Игра «Пионербол»	1	
47	Игра «Пионербол». Соревнование.	1	
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения</b>			

48	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	
49	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики - великаны» «Запомни - порядок»	1	
50	Игры на развитие внимания и воображения: «Кот и мышки», «Художник»	1	
51	Современные Олимпийские игры.	1	
52	Игра на развитие памяти: «Запомни порядок»	1	
53	Игры с элементами ОРУ: «Салки»	1	
54	Игра на развитие мышления «Мышеловка»	1	
<b>Подвижные игры</b>			
56	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	
57	Игры с прыжками: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
58	Игры с элементами ОРУ: «Через кочки и пенечки».	1	
59	Игры «Охотник и утки», «Воробьи и ворона». Соревнования.	1	
60	Эстафета «Кто быстрее». Игра «Вышибалы».	1	
61	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
62	Игры на координацию: «Удочка».	1	
63	Преодоление полосы препятствий.	1	
64	Игры с прыжками: «На одной ноге».	1	
65	Игры с элементами ОРУ: «Поймай того, у кого камешек».	1	
66	Игры с мячом «Охотники и утки», «Зайцы в огороде»	1	
67	Игры с мячом: «Метко в цель»	1	
68	Спортивный праздник	1	

#### 4 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Дата
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1	
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы	1	
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1	
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	
5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1	
6	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.		
7	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1	
8	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры.	1	

9	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1	
10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1	
11	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.	1	
12	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.		
13	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1	
14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Игра «Пионербол»	1	
15	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол.	1	
16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1	
17	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол.	1	
18	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1	
19	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием.	1	
20	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1	
21	Турнир по пионерболу	1	
<b>Любимые игры</b>			
22	Игры «Жмурки», «Догонялки», «12 палочек»	1	
23	Игра «Белки, шишки и орехи»	1	
24	Игра «Пятнашки»	1	
25	Любимые игры с мячом и скакалкой.		
26	"Салки"	1	
27	Праздник народных игр	1	
<b>Спортивные праздники</b>			
28	Подвижные игры. Эстафета.	1	
29	Эстафета «Сильный, быстрый, ловкий.»	1	
30	Спортивный праздник	1	
31	Олимпийские игры	1	
32	Большие гонки	1	
33	Веселые старты	1	
34	Фестиваль подвижных игр	1	