МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ №81

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
методическим объединением учителей МОУ СШ №81↵Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МОУ СШ №81	Директор МОУ СШ №81
_____ Соловьева О. А.	_____ Чекомасова И. В.	_____ Пономарева Е. А.
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Приказ №179 от «28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="400066, Волгоградская Область, г.о. Город-герой Волгоград, г Волгоград, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 22", T=Директор, OU="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", OGRN=1023403858564, SNILS=12467024209, ИНН ЮЛ=3444052710, ИНН=003444052710, E=tatarkova.maria-tatarkova-83@yandex.ru, G=Елена Александровна, SN=Пономарева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 81 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Волгоградская область
Дата: 2026.10.18 22:20:31+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4-х классов

Волгоград 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.

2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.

3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.

4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учѐтом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» адресована обучающимся начальной школы и рассчитана на 4 года (1–4 классы).

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе с проведением занятий 1 раз в неделю, на 34 часа в год – во 2–4 классах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. В программе предусматривается определенная последовательность прохождения тем. Формы организации занятий внеурочной деятельности при реализации программы «Подвижные игры» основаны на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. При организации занятий по программе внеурочной деятельности используются игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1 КЛАСС

Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

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

Тема 1. Комплекс упражнений ОРУ на месте.

Тема 3. Комплекс упражнений с предметами.
Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
Тема 4. Комплекс упражнений в круге.

Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Раздел 3. Игры с мячом.

Тема 1. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.
Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".

Тема 2. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
Тема 3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Тема 4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.
Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
Тема 5. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.
Игра "Охотники и утки", "Передал садись".

Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)

Тема 1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».
Тема 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка».Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
Тема 3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Тема 4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками.
Игра «Зеркало».
Тема 5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».
Игра «Выше ножки от земли».

Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки)

Тема 1. Правильная осанка и еѐ значение для здоровья и хорошей учѐбы.
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелѐный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
Тема 2. Комплекс упражнений с мешочками.Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
Тема3.Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».
Тема 4.

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Тема 2.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Тема 3.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра«Точный телеграф».

Тема 4.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Тема 5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 ч)

Тема 1.Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Тема 2.Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Тема 3.Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Тема 4.Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Тема 5.**Разучивание народных игр. Игра "Бабки** Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».

Раздел 7. Зимние забавы

Тема 1. Закаливание и его влияние на организм.
Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».

Тема 2. Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи»

Раздел 8. Эстафеты

Тема 1. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Тема 2. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.
Тема 3. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение

2 класс

Раздел 1. Игры

Знакомство с основными направлениями работы на занятиях и оборудованием. Инструктаж по правилам техники безопасности. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Форма организации: игры, беседа, мультимедийная презентация.

Тема 2. Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни порядок»

Тема 3. Игры на развитие памяти.
Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Ищи безостановочно». Форма организации: беседа, просмотр видеосюжета, игры.
Тема 4. Игры на развитие воображения.
Комплекс игр на развитие воображения «Иллюстрируем стишок», «Определим игрушку». Форма организации: игры

Тема 5 . Игры на развитие памяти.

Комплекс игр на развитие памяти «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется». Форма организации:игры

Тема 6. Игры на развитие мышления и речи.

Игра «Исключи лишнее». На что это похоже? Форма организации: беседа, просмотр мультимедийной презентации, игра.

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр «У медведя во бору», «Горелки». Форма организации: беседа, соревнования.

Тема 2: Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».
Разучивание народных игр. Игра «Зайка». Соревнование «прыжки с перевязанными ногами». Форма организации: игры, соревнования.

Тема 3: Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».
Разучивание народной игры «Наседка и коршун». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Правила игры. Форма организации: игры.

Тема 4: Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема 5. Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Раздел 2. Народные игры (6ч)

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема 6. Русская народная игра « Удар по веревочке».

Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Удар по веревочке». Форма организации: игра, соревнование.

Раздел 3. Подвижные игры (14ч)

Тема 1. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»,«Космонавты».
Общеразвивающие игры. Подвижные игры. Игры-разбивки. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: подвижные игры.

Тема 2.Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Разминка. Гимнастика. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты с обручами. Форма организации: игры, веселые старты

Тема 3. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.

Способы деления на команды. Считалки. Подвижные Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: беседа, игры.

Тема 4. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».

Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки». Игра «Совушка». Форма организации: игры с мячом.

Тема 5. Весѐлые старты со скакалкой.

Комплекс подвижных игр со скакалкой. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.
Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Форма организации: веселые старты.

Тема 6. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «не дай мяч водящему». Игра «Зайцы в огороде». Форма организации: игры, соревнования

Тема 7.Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Форма организации: игры

Тема 8. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

Совершенствование координации движений. Игра « Попрыгунчики-воробышки». Игра «Прыжки по полоскам». Форма организации: игры

Тема 9. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Два Мороза» , «Метко в цель» Форма организации: игры на свежем воздухе.

Тема 10.Эстафеты с санками и лыжами.

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Форма организации: игры, спортивные эстафеты.

Тема 11. Игры на лыжах «Биатлон».
Игра «Биатлон». Правила игры. Соревнования. Форма организации: игры, соревнования.

Тема 12.Игры зимой: «Охота на куропаток».

Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Охота на куропаток». Форма организации: игры, подвижные эстафеты.

Тема 13.Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».

Эстафета с переноской предметов. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Зимние забавы. Форма организации :игры, зимние забавы

Тема 14.Игра «Салки с мячом».

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: подвижные игры

Раздел 4. Спортивные игры(2ч)

Тема 1. Футбол. Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Отработка игровых приѐмов. Игра. Форма организации: игры, день здоровья.

Раздел 4. Спортивные праздники(4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весѐлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, веселые старты.
Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.
Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.
Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

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». Игра «Челнок».

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

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «СвечиРаздел 4. Спортивные праздники(4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весѐлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

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

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «СвечиРаздел 4. Спортивные праздники(4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весѐлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.
Практические занятия.
Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «СвечиРаздел 4. Спортивные праздники(4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весѐлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.
Практические занятия:
Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра«Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи»

Игры малой подвижности (5 часов)

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

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Эстафеты (5 часов)

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Игры с бегом (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия:

Тема 2.Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Тема 3.Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Тема 4.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Тема 5.Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 ч)

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Тема 2.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Тема 3.Игра в мяч

Тема 4.Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

Тема 5.Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Тема 2.Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Тема 3.Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жѐлуди, орехи».Игра «белые медведи».

Тема 4.Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Тема 5.Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра
«Капканы».

Игры малой подвижности (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Практические занятия:

Тема 2.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра
«Найди предмет».

Тема 3.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Тема 4.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Тема 5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Тема 2.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Тема 3.Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».

Тема 4.Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Тема 2.Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Тема 3.Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Тема 4-5. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Тема 2. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Тема 3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Тема 4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Тема 5.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 ч)

Тема 1.Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Тема 2.Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Тема 3.Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Тема 4.Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Тема 5.Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Тема 1.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в

движении и торможение. Практические занятия:

Тема 2. Игра «Снежком по мячу».

Тема 3. Игра «Пустое место».

Тема 4. Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Эстафеты (5 ч).

Тема 1.Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Тема 2.Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Тема 3. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Тема 4. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 ч).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования 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 физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие 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 ее нарушений.

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.

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	**Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.** Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	Игры, беседа, мультимедийная презентация.
2	**Комплекс упражнений ОРУ на месте.** Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	Беседа, игры.
3-4	**Комплекс упражнений ОРУ в движении.** Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.

5	**Комплекс упражнений с предметами.** Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Игры
6	**Комплекс упражнений в круге.** Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	Игры
7	**История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.** Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	1	Беседа, соревнования
8	**Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.**	1	Игры, соревнования.
9	**Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.**	1	Подвижные игры.
10	**Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.** Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Игры, эстафета.
11	**Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.** Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Игры, эстафета.

12	**Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.** Игра "Охотники и утки", "Передал садись".	1	Игра, соревнование.
13	**Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.** Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Подвижные игры.
14	**Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.** Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Игры, веселые старты
15	**Комплекс ОРУ «Скакалочка».** Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".	1	Беседа, игры.
16	**Комплекс упражнений с длинной скакалкой.** Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	Игры с мячом.
17	**Комплекс ОРУ с короткими скакалками.** Игра «Зеркало».	1	Веселые старты.
18	**Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».** Игра «Выше ножки от земли».	1	Игры, соревнования

19	**Правильная осанка и еѐ значение для здоровья и хорошей учѐбы.** Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелѐный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Игры
20	**Комплекс упражнений с мешочками.** Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры
21	**Комплекс упражнений с мешочками.** Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры на свежем воздухе.
22	**Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.** Игра «Летает – не летает».	1	Эстафеты
23	**Народные игры – основа игровой культуры.** Роль и место игры в жизни людей.	1	Игры, соревнования
24	**Разучивание народных игр.** Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».	1	Игры, подвижные эстафеты.
25	**Закаливание и его влияние на организм.** Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	Игры, зимние забавы

26	**Комплекс упражнений на координацию.** Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».	1	Подвижные игры
27-28	**Комплекс упражнений на развитие быстроты.**Игра «Черепахи».	1	Игры, день здоровья
29	**Знакомство с правилами проведения эстафет.** Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Игры, веселые старты
30-31	**Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.**	2	Игры, веселые старты
32-34	**Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.**	2	Игры, веселые старты
	Итого:	**34**	

Тематическое планирование
2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Игры, беседа, мультимедийная презентация.
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни-порядок»	1	Беседа, игры.
3-4	Игры на развитие памяти.	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.
5	Игры на развитие воображения.	1	Игры
6	Игры на развитие мышления и речи.	1	Игры
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	Беседа, соревнования
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	Игры, соревнования.
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	Подвижные игры.
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	Игры, эстафета.

11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1	Игры, эстафета.
12	Русская народная игра « Удар по веревочке».	1	Игра, соревнование.
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	Подвижные игры.
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	Игры, веселые старты
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Беседа, игры.
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игры с мячом.
17	Весѐлые старты со скакалкой.	1	Веселые старты.
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	Игры, соревнования

19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1	Игры
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1	Игры
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	Игры на свежем воздухе.
22	Эстафеты с санками и лыжами.	1	Эстафеты
23	Игры на лыжах «Биатлон».	1	Игры, соревнования
24	Игры зимой: «Охота на куропаток».	1	Игры, подвижные эстафеты.
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1	Игры, зимние забавы
26	Игра «Салки с мячом».	1	Подвижные игры

27-28	Футбол.	2	Игры, день здоровья
29	Спортивный праздник.	1	Игры, веселые старты
30	Олимпийские игры.	1	Игры, веселые старты
31-32	Большие гонки.	2	Игры, веселые старты
33-34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры»	2	Игры, веселые старты
	Итого:	**34**	

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	Игры, беседа, мультимедийная презентация.
2	Игры с мячом.	5	Беседа, игры.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	Игры
5	Зимние забавы.	4	Игры
6	Эстафеты	5	Беседа, соревнования
7	Народные игры	5	Игры, соревнования.
	Итого	34	

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	Игры, беседа, мультимедийная презентация.
2	Игры с мячом	5	Беседа, игры.
3	Игры с прыжками(скакалка)	5	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	Игры
5	Зимние забавы	4	Игры
6	Эстафеты	5	Беседа, соревнования
7	Народные игры	5	Игры, соревнования.
	Итого	34	