

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**

**Кинельское управление министерства образования**

**Самарской области**

**ГБОУ ООШ пос. Угорье**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

председатель

\_\_\_\_\_ И.М.Колесникова

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

ответственная за УВР

\_\_\_\_\_ Е.П.Маркина

от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

ГБОУ ООШ пос.Угорье

\_\_\_\_\_ А.Н.Панарина

Приказ № 130-од

от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

для 1-4 классов начального общего образования

Пос.Угорье 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В курс «Подвижные игры» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Программа «Подвижные игры» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, эстафеты, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;

- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

*Личностными результатами курса «Подвижные игры» являются следующие умения:*

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

*Метапредметными результатами курса «Подвижные игры» 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:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в

соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций, викторины. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями - физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается такими видами деятельности как:

- Подвижные и спортивные игры;
- Гимнастические упражнения;
- Эстафеты;
- Соревнования.

#### **Оценка планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности:**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера; оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); результативность участия в конкурсных программах и др.

**Режим проведения занятий, количество часов:**

1 класс – 2 часа в неделю (66 часов);

2, 3,4 класс – 2 часа в неделю (68 часов);

**Тематическое планирование 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
2	Вводное занятие.	1
3	Полезные привычки.	1
4	Народные игры.	1
5	Игры на развитие психических процессов	1
6	Сюжетные игры	1
7	Поговорим о правилах этикета	1
8	Играя, подружись с бегом	1
9	Мой весёлый звонкий мяч!	1
10	Помоги себе сам.	1
11	Игры – эстафеты	1
12	Игры с прыжками	1
13	Час здоровья	1
14	Пальчиковые игры	1
15	Народные игры мира.	1
16	Вредные привычки	1
17	Кто сильнее?	1
18	Полезные привычки	1
19	Полезные привычки в питании.	1
20	Лечебная физкультура.	1
21	Сюжетные игры «Два мороза»	1
22	Игры на развитие психических процессов.	1
23	Игры с бегом «Борьба за флажки»	1
24	Спортивный праздник	1
25	Мой весёлый звонкий мяч! Игры с мячом	1
26	Полезные привычки в питании	1
27	Народные игры России	1
28	Час здоровья. Закаливание	1

29	Зимние забавы.	1
30	Правила безопасного поведения зимой	1
31	Пальчиковые игры, гимнастика	1
32	Вредные привычки.	1
33	Зимние забавы. игры на воздухе	1
34	Помоги себе сам. профилактика гриппа	1
35-36	Праздник	2
37	Сюжетные игры "Гуси - лебеди"	1
38	Играя, подружись с бегом. Игры	1
39	Зимние забавы, лепка снеговика	1
40	Кто сильнее? эстафеты	1
41	Игры на развитие психических процессов. Выше, ниже	1
42	Пальчиковые игры. Сорока-белобока	1
43	Игры – эстафеты с обручем	1
44	Час здоровья. зарядка	1
45	Лечебная физкультура. правильная осанка	1
46	Сюжетные игры "карлики и великаны"	1
47	Зимние забавы катание на санках	1
48	Народные игры. Хороводы	1
49	Вредные привычки. Курение	1
50	Полезные и вредные привычки в питании. Фрукты и овощи	1
51	Помоги себе сам. Закаливание	1
52	Игры с прыжками "Лягушки"	1
53	Играя, подружись с бегом Эстафеты с мячом	1
54	Мой весёлый звонкий мяч! Игра "Съедобное, несъедобное"	1
55	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1
56	Игры с прыжками "Кто дальше"	1
57	Кто сильнее? Игры на выносливость	1
58	Лечебная физкультура. Зарядка	1
59	Час здоровья Упражнения для осанки	1
60	Игры с прыжками "Кто выше"	1
61	Игры на развитие психических процессов. "Вороны, Воробьи"	1
62	Праздники здоровья	1
63	Игры – эстафеты со скакалками	1
64	Мой весёлый звонкий мяч! футбол	1
65	Праздники "Мама, папа, я - спортивная семья"	1
66	Итоговое занятие	1
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>

## Тематическое планирование 2 класс

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Раздел «Старинные подвижные игры»</b>	
1-2	Здоровый образ жизни	2
3-4	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2
5-6	Личная гигиена	2
7-8	Профилактика травматизма	2
9-10	Нарушение осанки	2
11-12	«Двенадцать палочек»	2
13-14	«Катание яиц»	2
15-16	«Чижик»	2
17-18	Профилактика травматизма.	2
19-20	«Пустое место»	2
21-22	«Городки»	2
23-24	«Пятнашки»	2
25-26	«Волки и овцы»	2
27-28	«Намотай ленту»	2
29-30	«Лапта»	2
31-32	«Без соли соль»	2
33-34	«Чет-нечет»	2
35-36	«Серый волк»	2
37-38	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	2
39-40	Профилактика травматизма.	2
41-42	Нарушение осанки.	2
43-44	«Платок»	2
45-46	«Кто боится колдуна?»	2
47-48	«Догонялки на санках»	2
49-50	«Лучники»	2
51-52	«Волк»	2
53-54	«Камнепад»	2
55-56	«Шаровки»	2
57-58	«Горелки»	2
59-60	«Штандер»	2
61-62	«Рыбки»	2
63-64	«Бабки»	2
65-66	«Казачи-разбойники»	2
67-68	Эстафета	2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Раздел «Вводное занятие. Твоё здоровье – что это?»</b>	
1	Здоровье человека	1
	<b>Раздел «Игры с бегом»</b>	
2-3	Комплекс ОРУ на месте.	2
4-5	Комплекс ОРУ в движении.	2
6-7	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	2
8-9	Упражнения с предметами.	2
10-11	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза».	2
12-14	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок».	3
	<b>Раздел «Игры с прыжками»</b>	
15-16	Комплекс ОРУ.	2
17-19	Комплекс упражнений с длинной скакалкой.	3
20-21	Комплекс ОРУ с мячами.	2
22-23	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.	2
	<b>Раздел «Игры с мячом»</b>	
24-25	Совершенствование координации движений.	2
26-28	Передача мяча.	3
29-30	Метание мяча.	2
31-33	Броски и ловля мяча.	3
	<b>Раздел «Игры на развитие психических процессов»</b>	
34-41	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	8
	<b>Раздел «Зимние забавы»</b>	
42-43	Игра «Лепим снежную бабу».	2
44-45	Игра «Санные поезда».	2
46-47	Игра «На одной лыже».	2
	<b>Раздел «Эстафеты»</b>	
48-49	Игра «Лепим сказочных героев».	2
50-51	Веселые старты	2
52-53	Эстафеты	2
54-55	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2
	<b>Раздел «Народные игры»</b>	
56-58	Игра «Бегунок», «У медведя во бору», "Коршун и наседка».	3
59-61	"Гуси-лебеди", Волк во рву», "Волк и овцы"	3
	<b>Раздел «Спортивные игры»</b>	
62-63	Футбол	2
64-65	Баскетбол.	2
66-68	Волейбол. Праздник «Сильные, ловкие, смелые»	3



	<b>Всего:</b>	<b>68</b>
--	---------------	-----------

### Тематическое планирование 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел «Русские игровые традиции»</b>	
1-2	Здоровый образ жизни	2
3-4	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2
5-6	Личная гигиена	2
7-8	Профилактика травматизма.	2
9-10	Нарушение осанки	2
11-12	«Зазывалки»	2
13-14	«Жребий»	2
15-16	«Волки во рву»	2
17-18	«Волки и овцы»	2
19-20	«Медведь и вожак»	2
21-22	«Водяной»	2
23-24	«Невод»	2
25-26	«Чехарда»	2
27-28	«Птицелов»	2
29-30	«Жмурки»	2
31-32	Профилактика травматизма	2
33-34	«Дуга»	2
35-36	«Кот и мышь»	2
37-38	«Ляпка»	2
39-40	«Заря»	2
41-42	«Гуси»	2
43-44	«Удар по веревочке»	2
45-46	«Зайки»	2
47-48	«Прыганье со связанными ногами»	2
49-50	«У медведя во бору»	2
51-52	«Гуси» .	2
53-54	«Бой петухов» .	2
55-56	«Переездной конь»	2
57-58	«Зелёная репка»	2
59-60	«Дударь»	2
61-62	«Капустка»	2
63-64	«Солнышко»	2
65-66	«В круги»	2
67-68	«Медом или сахаром»	2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

