Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Узюково
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР Шадрина Г.А. «25» августа 2026г.	Директор ГБОУ СОШ с.Узюково Безьянова Т.Ю. Приказ № 77/1-ОД от «25» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

ЭП

C=RU, OU="директор ", O="ГБОУ СОШ с.Узюково ", CN=Безьянова Т.Ю., E=cu_uzyuk_stv@63edu.ru
00af87df158c56bc90
2026.08.31 12:12:35+04'00'

2026-2027 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

3. Содержание внеурочной деятельности

4. Тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

Нормативно-правовые основания разработки курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

- ФГОС НОО;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания России;
- ООП НОО ГБОУ СОШ с.Узюково;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (№329-ФЗ);
- Методическая основа:Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха и А.А.Зданевича. Издательство- Москва: Просвещение, 2016г.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагополучную наследственность. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательною активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развиты. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносил строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение. В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети

постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель курса:

- 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 компетенци.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Мир игр» предназначен для учащихся 1-4 классов. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 68 часов в год. Итого: 237 часов. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 8%.

2.Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по модулю «Мир игр» 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 ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы модуля «Мир игр» 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы модуля «Мир игр» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

3.Содержание курса

1 класс

1. Основы знаний (2ч.)

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики (3ч.).

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

3. Подвижные игры с основами акробатики (8ч.).

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (6 ч.).

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*

5. Игры, сопровождающиеся текстом (4ч.).

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

6. Игры – забавы (5ч.).

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7. Игры – перебежки (4ч.).

Игра "Перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место».

8.Спортивный праздник «Здравствуй лето» (1ч.).

В соревнованиях участвуют все желающие. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

2 класс

1.Бессюжетные игры (18ч.)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2.Игры-забавы. (14ч.)

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных

умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепаха-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3.Народные игры. (14ч.)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4.Любимые игры детей. (20ч.)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты» ,«Второй лишний», «Два мороза» , «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки» , «Перехватчики», «Мельница».

5. Выпуск стенгазеты « Мой весёлый звонкий мяч». (2ч.)

3 класс

1.Командные игры с мячом. (12ч.)

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры (10ч.)

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры (10ч.)

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения (14ч.).

А)Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры (16ч.)

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казаки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

6. КВН « Вот и стали мы на год взрослее» (2ч.)

4 класс

1.Подвижные игры (12ч.)

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты, «Пустое место», «Падающая палка».

2.Игры-эстафеты (10ч.)

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком»

3.Игры с мячом (16ч.)

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4.Элементы спортивных игр. (14ч.)

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры (14ч.)

.На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

6. Защита проекта « Мои любимые игры» (2ч.)

4.Тематическое планирование. 1 класс

(1 час в неделю, 33 часа в год)

№	Перечень разделов и тем			
		Кол-во часов всего	Аудиторные	Внеаудиторные
1	Для чего человеку игры? История возникновения игр	1	1	
2	Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего	1	1	
3	«Лес, озеро, болото»	1		1

4	«Перемена мест»	1		1
5	«Не оступись»	1		1
6	«Соревнование скороходов»	1		1
7	«Совушка»	1		1
8	«Быстрые и ловкие»	1		1
9	«Пятнашки с приседанием»	1		1
10	«День и ночь»	1		1
11	«Паук и мухи»	1		1
12	«Мы физкультурники»	1		1
13	«Фигуры»	1		1
14	«Стоп!»	1		1
15	«Охотники и олени»	1		1
16	«Встречная эстафета»	1		1
17	«День и ночь»	1		1
18	«Попади в ворота	1		1
19	*«Кто дольше прокатится»*	1		1
20	*«На буксире»*	1		1
21	«По ровненькой дорожке»	1		1
22	«Лошадки»	1		1
23	«Мы – веселые ребята»	1		1
24	«Дожди»	1		1
25	«Кошки и мышки»	1		1
26	«Пятнашки»	1		1
27	«Пятнашки с мячом»	1		1
28	«Звери»	1		1
29	«Лошадки»	1		1
30	"Волк во рву"	1		1
31	"К своим флажкам"	1		1
32	"Пустое место"	1		1
33	Спортивный праздник: «Здравствуй лето».	1		1

	итого	33	1	32

2 класс

(2 часа в неделю,68 часов в год)

№	Перечень разделов и тем			
		Кол-во часов всего	Аудиторные	Внеаудиторные
1	История возникновения игр. «Вороны и воробьи»	1	1	2
2	«Ловишки-перебежки»	2		2
3	«Паровозик»	2		2
4	«Белые медведи»	2		2
5	«На одной ноге»	2		2
6	«Петушиный бой»	2		2
7	«Веселый бег»	2		2
8	«Попади в след»	2		2
9	«Землемеры»	2		2
10	«Охота на тигра»	2		2
11	«Донести рыбку»	2		2
12	«Черепаха-путешественница»	2		2
13	«Собери орехи»	2		2
14	«Повяжу я шелковый платочек»	2		2
15	«Дриблинг»	2		2
16	«Пролезь сквозь мешок»	2		2
17	«Краски»	2		2
18	«Стадо»	2		2
19	«Нахчирбози»	2		2
20	«Хлибчик»	2		2
21	«Гдалах ловзар»	2		2
22	«Папахны ал»	2		2

23	«Шоно ба хурьгад»	2		2
24	«Увернись от мяча»	2		2
25	«Сильный бросок»	2		2
26	«Космонавты»	2		2
27	«Второй лишний»	2		2
28	«Два мороза»	2		2
29	«Большой мяч»	2		2
30	«Шлепанки»	2		2
31	«Прятки»	2		2
32	«Перехватчики»	2		2
33	«Мельница»	2		2
34	Выпуск газеты « Мой весёлый звонкий мяч».	2	1	1
	итого	68	2	66

3 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Перечень разделов и тем			
		Кол-во часов всего	Аудиторные	Внеаудиторные
1	«Вышибалы»	2		2
2	«Горячая картошка»	2		2
3	«Квадрат»	2		2
4	«Собачка»	2		2
5	«Кто дальше бросит»	2		2
6	«Быстрее к цели»	2		2
7	«Разрывные цепи»	2		2
8	«Светофор»	2		2
9	«Гуси - лебеди»	2		2
10	«Салки»	2		2
11	«Тише едешь – дальше будешь»	2		2

12	«Попрыгунчики – воробушки»	2		2
13	«Зайцы в огороде»	2		2
14	«Лисы и куры»	2		2
15	«Слон»	2		2
16	«Вышибалы»	2		2
17	«Соревнования тачек»	2		2
18	«Вызов»	2		2
19	«Успей занять место»	2		2
20	«Приглашение»	2		2
21	«Мышеловка»	2		2
22	«Иголка, нитка, узел»	2		2
23	«Ледяная дорожка»	2		2
24	«Игровые упражнения по заданию»	2		2
25	«Танцевальные движения»	2		2
26	«Гномики в домики»	2		2
27	«На болоте»	2		2
28	«Картошка в ложке»	2		2
29	«Тягач»	2		2
30	«Верхом на клюшке»	2		2
31	«Бег в мешке»	2		2
32	«Казаки - разбойники»	2		2
33	«Сороконожка»,	2		2
34	КВН « Вот и стали мы на год взрослее»	1	1	2
	итого	68	1	67

4 класс

(2 час в неделю, 68 часов в год)

№	Перечень разделов и тем			
		Кол-во часов всего	Аудиторные	Внеаудиторные

1	«Быстро по местам»	2		2
2	«Отгадай, чей голосок?»	2		2
3	«Цветы»	2		2
4	«Космонавты»	2		2
5	«Пустое место»	2		2
6	«Падающая палка»	2		2
7	«Два мороза»	2		2
8	«Прыгающие воробушки»	2		2
9	«Третий лишний»	2		2
10	«Бездомный заяц»	2		2
11	«Прыжок за прыжком»	2		2
12	«Кросс с мячом»	2		2
13	«Мячом в корзину»	2		2
14	«Не давай мяч водящему»	2		2
15	«Подвижная цель»	2		2
16	«Игры с мячом»	2		2
17	«Мяч соседу»	2		2
18	«Мяч среднему»	2		2
19	«Школа мяча»	2		2
20	«С двумя мячами навстречу»	2		2
21	«Охотники»	2		2
22	«Защити башню»	2		2
23	«Дальше бросишь – ближе бежать»	2		2
24	«Цвет»	2		2
25	«Не наступи на снежный ком»	2		2
26	«Салка и мяч»	2		2
27	«Защищай товарища»	2		2
28	«Тяни-толкай»	2		2
29	«Дай руку»	2		2

30	«Бездомный заяц»	2		2
31	«Повтори-ка»	2		2
32	«Эстафеты-поезда»	2		2
33	«Эстафета – чехарда»	2		2
34	Защита проекта « Мои любимые игры».	1	1	2
	итого	68	1	67