

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

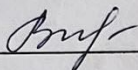
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ИГЛИНСКОГО РАЙОНА

МБОУ СОШ с. Алаторка им. Вакульского А.В.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Васильева Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Прокофьева В.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Прокофьева М.Ф.

Протокол № 1
от «30» 08. 2025 г.

Приказ № 56
от «30» 08. 2025 г.

Приказ № 56
от «30» 08. 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 9875231)**

**Подвижные игры
для обучающихся 1-4 классов**

с. Алаторка 2025

I. Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

- На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа -

«Подвижные игры» Баскаева Е.А, 2013г.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои

представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МАОУ СОШ №5 г. Лабытнанги.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки 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.

«Подвижные игры»

1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

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

Практические занятия:

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

- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

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

- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

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

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

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

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

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

Игра с прыжками. (4 часа)

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

Практические занятия:

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

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная

маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

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

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

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

Игры с прыжками (4 часа)

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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 «Свечи ставить»

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

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

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

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

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

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

Практические занятия

- 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 (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

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

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

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

Практические занятия:

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

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра

«Мяч среднему».

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

Игра «Охотники».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

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

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

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

- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

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

Практические занятия:

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

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

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

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

Зимние забавы (3 часа)

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

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

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».

- Игра «Пустое место».

- Игра «Кто дальше» (на лыжах).

- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

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

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

- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

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

- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

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

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

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

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

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную

информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую; предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
 - развитие физических способностей;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие психических и нравственных качеств;
 - повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

IV. Тематическое планирование

1 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				Физкульт.Ура
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	03.09.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	10.09.2025	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	17.09.2025	
4	Игра «Второй лишний».	1	24.09.2025	
5	Игра ««Фигуры».	1	01.10.2025	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	08.10.2025	
				Физкульт.Ура
7	Игра «Мяч по полу».	1	15.10.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	22.10.2025	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	05.11.2025	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	12.11.2025	

11	Игра «Мяч соседу».	1	19.11.2025
12	Игра «Подвижная цель».	1	26.11.2025
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	03.12.2025
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	10.12.2025
15	Игра «Зеркало».	1	17.12.2025
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	24.12.2025
17	Игра «Альпинисты».	1	14.01.2026
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	21.01.2026
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	28.01.2026
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	04.02.2026
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	11.02.2026
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	25.02.2026
23	Игра «Мяч из круга».	1	04.03.2026
24	Игра «Гонка с	1	11.03.2026

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

шайбами».

				Физкульт.Ура
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	18.03.2026	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	1	25.03.2026	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	08.04.2026	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	15.04.2026	
				Физкульт.Ура
29	Игра "Чехарда".	1	22.04.2026	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	Игра «Золотые ворота»	1	29.04.2026	
31	Игра «Чижик»	1	6.05.2026	
32	Игра «Золотые ворота»	1	13.05.2026	
33	Игра "Чехарда".	1	20.05.2026	
ИТОГО:		33		

№ П/П	Тема занятия	2 класс		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Кол- во часов	Дата изучения	
				Физкульт.Ура
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	03.09.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Совушка».	1	10.09.2025	
3	Игра «День и ночь».	1	17.09.2025	
4	Игра «Вызов номеров»	1	24.09.2025	
5	Игра «Два мороза».	1	01.10.2025	
6	Игра «Воробушки».	1	08.10.2025	
				Физкульт.Ура
7	Игра «Салки на одной ноге	1	15.10.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Игра «Кто выше»	1	22.10.2025	
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	05.11.2025	
10	Игра «Поймай лягушку».	1	12.11.2025	
				Физкульт.Ура
11	Игра «Свечи».	1	19.11.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Передал – садись».	1	26.11.2025	
13	Игра «Охотники и утки».	1	03.12.2025	

14	Игра «Рак пятится назад».	1	10.12.2025
15	Игра «Кто самый меткий».	1	17.12.2025
16	Игра «Не упусти мяч»	1	24.12.2025
17	Игра «Карлики и великаны».	1	14.01.2026
18	Игра «Кошка и мышка».	1	21.01.2026
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	28.01.2026
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	04.02.2026
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	11.02.2026
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1	18.02.2026
23	Игра «Саньные поезда».	1	25.02.2026
24	Игра «Езда на перекладных»	1	04.03.2026
25	Эстафеты «Бег	1	11.03.2026

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

сороконожек».

26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	18.03.2026
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	25.03.2026
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	08.04.2026
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	15.04.2026
30	Игра «Чехорда»	1	22.04.2026
31	Игра «Бегунок»	1	29.04.2026
32	Игра «Верёвочка»	1	06.05.2026
33	Игра «Котел»	1	06.05.2026
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1	13.05.2026
ИТОГО:		34	20.05.2026

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

3 класс				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата изучения	
				Физкульт.Ура
1.	ТБ. Игра «Челнок».	1	02.10.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.	Игра «Змейка».	1	09.09.2025	
3.	Игра «Филин и пташки»	1	16.09.2025	
4.	Игра «Круговые пятнашки»	1	23.09.2025	
5.	Игра «Много троих, хватит двоих»	1	30.09.2025	
				Физкульт.Ура
6.	Игра «Свечи ставить»	1	07.10.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7.	Игра «Мячик кверху».	1	14.10.2025	
8.	Игра «Летучий мяч».	1	21.10.2025	
9.	Игра «Защищай город».	1	11.11.2025	
10.	Игра «Попади в цель».	1	18.11.2025	Физкульт.Ура
11.	Игра «Дедушка – рожок».	1	25.11.2025	
12.	Игра «Воробушки и КОТ».	1	02.12.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13.	Игра «Переселение	1	09.12.2025	

лягушек».

14. Игра «Борьба за прыжки». 1 16.12.2025

15. Игра «Кто первый?». 1 23.12.2025

16. Игра «Перемена мест». 1 30.12.2025

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

17. Игра «Запрещенное движение». 1 13.01.2026

18. Игра «Море волнуется». 1 20.01.2026

19. Игра «Колечко». 1 27.01.2026

20. Игра «Краски». 1 03.02.2026

21. Игра «Перемена мест» 1 10.02.2026

Физкульт.Ура

22. Игра «Строим крепость». 1 17.02.2026

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

23. Игра «Меткий стрелок». 1 24.02.2026

24. Игра «Лепим снеговика». 1 03.03.2026

Физкульт.Ура

25. Эстафеты «Передал – садись» 1 10.03.2026

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

26. Игра «Скакалка под ногами». 1 17.03.2026

27. Эстафета «Вызов номеров». 1 24.03.2026

28.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	07.04.2026
29.	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	14.04.2026
30.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	21.04.2026

Физкульт.Ура

31.	Игра «Гуси - лебеди»	1	28.04.2026
32.	Игра "Горелки".	1	05.05.2026
33.	Игра «Мотальщицы»	1	12.05.2026
34.	Игра "Мишени".	1	19.05.2026
35	Игра «Мишени»	1	26.05.2026

ИТОГО: 35

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

4 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				Физкульт.Ура
1.	ТБ. Игра «Мешочек».	1	03.09.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.	Игра «Бег командами»	1	10.09.2025	
3.	Игра «Городок».	1	17.09.2025	
4.	Игра «Ловкие ребята».	1	24.09.2025	
5.	Игра «Пятнашки в кругу».	1	01.10.2025	
				Физкульт.Ура
6.	Игра «Мяч среднему».	1	08.10.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7.	Игра «Мяч в центре».	1	15.10.2025	
8.	Игра «Мяч – соседу».	1	22.10.2025	
9.	Игра «Отгадай, кто бросил».	1	05.11.2025	
10.	Игра «Мяч в центре».	1	12.11.2025	
				Физкульт.Ура
11.	Игра «Зайцы в огороде».	1	19.11.2025	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12.	Игра «Туда- обратно».	1	26.11.2025	
13.	Игра «белые медведи».	1	03.12.2025	

14.	Игра «Карусели».	1	10.12.2025
15.	Игра «Ловушка».	1	17.12.2025
16.	Игра «Что изменилось?».	1	24.12.2025
17.	Игра «Кто дальше бросит?».	1	14.01.2026
18.	Игра «Точный телеграф».	1	21.01.2026
19.	Игра «Наблюдатели».	1	28.01.2026
20.	Игра «Ориентирование без карты».	1	04.02.2026
21.	Игра «Пустое место».	1	11.02.2026
22.	Игра «Снежком по мячу».	1	18.02.2026
23.	Игра «Кто дальше»	1	25.02.2026
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1	04.03.2026
25.	«Кто первый?», эстафета парами.	1	11.03.2026
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	18.03.2026
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	25.03.2026

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	08.04.2026
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	15.04.2026
30.	Игра «Салки с домом»	1	22.04.2026
31.	Игра "Салки".	1	29.04.2026
32.	Игра "Малечина - колечина".	1	06.05.2026
33.	Игра "Коршун".	1	13.05.2026
34.	Игра "Бабки".	1	20.05.2026
ИТОГО:		34	

Физкульт.Ура

https://www.fizkultura.ru/mobile_game