

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области**  
**МКУ "Управление образования городского округа Верхотурский"**  
**МКОУ "ПРОКОП-САЛДИНСКАЯ СОШ"**

**Приложение к ООП НОО**

**Утвержденное приказом от**

**20.08.2025 № 101 - ОД**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 6669820)**

**учебного предмета «Подвижные игры»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**с. Прокопьевская Салда, 2025 г.**

## **I. Пояснительная записка**

Программа по курсу «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 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 быстременяющихся 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, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелест, 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 идр.

### **«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 «Скаkalочка». 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 воробы»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». 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 «Воробыи-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 скакалки», «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 «Петушиный 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 начертанной 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 корректировок;
- 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 корректизы 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 | Наименование раздела            | Тема занятия   | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---------------------------------|--|--------------|---|
| 1     | <b>Игры с бегом<br/>6 часов</b> | ТБ. Игра «Фигуры».   | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 2     |                                 | Игра «Волки, зайцы, лисы».   | 1            |   |
| 3     |                                 | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1            |   |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 4  |   | Игра «Второй лишний».   | 1 |   |
| 5  |   | Игра ««Фигуры».   | 1 |   |
| 6  |   | Игра «Шишки, жёлуди, орехи».                                    | 1 |   |
| 7  | <b>Игры с мячом</b><br><br><b>6 часов</b>           | Игра «Мяч по полу».   | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 8  |   | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».                    | 1 |   |
| 9  |   | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».                  | 1 |   |
| 10 |   | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».            | 1 |   |
| 11 |   | Игра «Мяч соседу».  | 1 |   |
| 12 |   | Игра «Подвижная цель».  | 1 |   |
| 13 | <b>Игры с прыжками</b><br><br><b>4 часа</b>         | Игра «Прыгающие воробышки».                                     | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 14 |   | Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».                         | 1 |   |
| 15 |   | Игра «Зеркало».   | 1 |   |
| 16 |   | Игра «Выше ножки от земли».                                     | 1 |   |
| 17 | <b>Игры малой подвижности</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Альпинисты».  | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 18 |   | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».                          | 1 |   |
| 19 |   | Игра «Копна – тропинка – кочки».                                | 1 |   |
| 20 |   | Игра «Построение в шеренгу».                                    | 1 |   |
| 21 |   | Игра «Кто быстрее встанет в круг».                              | 1 |   |
| 22 | <b>Зимние забавы</b><br><br><b>3 часа</b>           | Игра «Гонки снежных комов».                                     | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 23 |   | Игра «Мяч из круга».  | 1 |   |
| 24 |   | Игра «Гонка с шайбами».   | 1 |   |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><br><b>4 часа</b>                | Знакомство с правилами проведения эстафет.                      | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |   | Беговая эстафеты.   | 1 |   |
| 27 |   | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)            | 1 |   |
| 28 |   | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |   |
| 29 | <b>Русские народные игры</b>                        | Игра "Чехарда".   | 1 | Физкульт.Ура  |

|    |                |                       |   |   |
|----|----------------|-----------------------|---|---|
| 30 | <b>5 часов</b> | Игра «Золотые ворота» | 1 | <a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 31 |                | Игра «Чижик»          | 1 |   |
| 32 |                | Игра «Золотые ворота» | 1 |   |
| 33 |                | Игра "Чехарда".       | 1 |   |

**2 класс**

| <b>№ П/П</b> | <b>Наименование раздела</b>       | <b>Тема занятия</b>         | <b>Кол-во часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>   |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------|---|
| 1            | <b>Игра с бегом<br/>6 часов</b>   | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1                   | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 2            |                                   | Игра «Совушка».             | 1                   |   |
| 3            |                                   | Игра «День и ночь».         | 1                   |   |
| 4            |                                   | Игра «Вызов номеров»        | 1                   |   |
| 5            |                                   | Игра «Два мороза».          | 1                   |   |
| 6            |                                   | Игра «Воробушки».           | 1                   |   |
| 7            | <b>Игры с прыжками<br/>4 часа</b> | Игра «Салки на одной ноге   | 1                   | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 8            |                                   | Игра «Кто выше»             | 1                   |   |
| 9            |                                   | Игра «Пингвины с мячом».    | 1                   |   |
| 10           |                                   | Игра «Поймай лягушку».      | 1                   |   |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 11 | <b>Игры с мячом</b><br><b>6 часов</b>          | Игра «Свечи».   | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 12 |  | Игра «Передал – садись».  | 1 |   |
| 13 |  | Игра «Охотники и утки».   | 1 |   |
| 14 |  | Игра «Рак пятится назад».   | 1 |   |
| 15 |  | Игра «Кто самый меткий».  | 1 |   |
| 16 |  | Игра «Не упусти мяч»  | 1 |   |
| 17 | <b>Игры малой подвижности</b><br><b>4 часа</b> | Игра «Карлики и великаны».  | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 18 |  | Игра «Кошка и мышка».   | 1 |   |
| 19 |  | Игра «Чемпионы скакалки».   | 1 |   |
| 20 |  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.<br>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».<br>Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |   |
| 21 | <b>Зимние забавы</b>                           | Игра «Лепим сказочных героев».  | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 22 | <b>4 часа</b>                            | Игра «Лепим снежную бабу».                    | 1 |   |
| 23 |  | Игра «Санные поезда».                         | 1 |   |
| 24 |  | Игра «Езда на перекладных»                    | 1 |   |
| 25 | <b>Эстафеты<br/>5 часов</b>              | Эстафеты «Бег сороконожек».                   | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |  | Эстафеты «Бег по кочкам»,                     | 1 |   |
| 27 |  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |   |
| 28 |  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Выноны».       | 1 |   |
| 29 |  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».        | 1 |   |
| 30 | <b>Русские народные игры<br/>5 часов</b> | Игра «Чехорда»                                | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 31 |  | Игра «Бегунок»                                | 1 |   |
| 32 |  | Игра «Верёвочка»                              | 1 |   |
| 33 |  | Игра «Котел»                                  | 1 |   |

|    |  |                            |   |  |
|----|--|----------------------------|---|--|
| 34 |  | Игра "Дедушка - сапожник". | 1 |  |
|----|--|----------------------------|---|--|

**3 класс**

| № П/П | Наименование раздела                  | Тема занятия                     | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------|---|
| 1.    | <b>Игры с бегом</b><br><b>5 часов</b> | ТБ. Игра «Челнок».               | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 2.    |                                       | Игра «Змейка».                   | 1            |   |
| 3.    |                                       | Игра «Филин и пташки»            | 1            |   |
| 4.    |                                       | Игра «Круговые пятнашки»         | 1            |   |
| 5.    |                                       | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1            |   |
| 6.    | <b>Игры с мячом</b><br><b>5 часов</b> | Игра «Свечи ставить»             | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 7.    |                                       | Игра «Мячик кверху».             | 1            |   |
| 8.    |                                       | Игра «Летучий мяч».              | 1            |   |

|     |   |                              |   |   |
|-----|---|------------------------------|---|---|
| 9.  |   | Игра «Защищай город».        | 1 |   |
| 10. |   | Игра «Попади в цель».        | 1 |   |
| 11. | <b>Игры с прыжками<br/>5 часов</b>        | Игра «Дедушка – рожок».      | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 12. |   | Игра «Воробушки и кот».      | 1 |   |
| 13. |   | Игра «Переселение лягушек».  | 1 |   |
| 14. |   | Игра «Борьба за прыжки».     | 1 |   |
| 15. |   | Игра «Кто первый?».          | 1 |   |
| 16. | <b>Игры малой подвижности<br/>6 часов</b> | Игра «Перемена мест».        | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 17. |   | Игра «Запрещенное движение». | 1 |   |
| 18. |   | Игра « Море волнуется».      | 1 |   |
| 19. |   | Игра «Колечко».              | 1 |   |
| 20. |   | Игра «Краски».               | 1 |   |

|     |                                 |   |   |   |
|-----|---------------------------------|---|---|---|
| 21. |                                 | Игра «Перемена мест»                            | 1 |   |
| 22. | <b>Зимние забавы<br/>3 часа</b> | Игра «Строим крепость».                         | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 23. |                                 | Игра «Меткий стрелок».                          | 1 |   |
| 24. |                                 | Игра «Лепим снеговика».                         | 1 |   |
| 25. | <b>Эстафеты<br/>6 часов</b>     | Эстафеты «Передал – садись»                     | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 26. |                                 | Игра «Скакалка под ногами».                     | 1 |   |
| 27. |                                 | Эстафета «Вызов номеров».                       | 1 |   |
| 28. |                                 | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».         | 1 |   |
| 29. |                                 | Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». | 1 |   |
| 30. |                                 | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».       | 1 |   |
| 31. | <b>Народные игры<br/>4 часа</b> | Игра «Гуси - лебеди»                            | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 32. |                                 | Игра "Горелки".                                 | 1 |   |

|     |  |                   |   |  |
|-----|--|-------------------|---|--|
| 33. |  | Игра «Мотальщицы» | 1 |  |
| 34. |  | Игра "Мишени".    | 1 |  |

#### 4 класс

| № П/П | Наименование раздела                  | Тема занятия             | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---------------------------------------|--------------------------|--------------|---|
| 1.    | <b>Игры с бегом</b><br><b>5 часов</b> | ТБ. Игра «Мешочек».      | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 2.    |                                       | Игра «Бег командами»     | 1            |   |
| 3.    |                                       | Игра «Городок».          | 1            |   |
| 4.    |                                       | Игра «Ловкие ребята».    | 1            |   |
| 5.    |                                       | Игра «Пятнашки в кругу». | 1            |   |
| 6.    | <b>Игры с мячом</b><br><b>5 часов</b> | Игра «Мяч среднему».     | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 7.    |                                       | Игра «Мяч в центре».     | 1            |   |
| 8.    |                                       | Игра «Мяч – соседу».     | 1            |   |

|     |   |                                  |   |   |
|-----|---|----------------------------------|---|---|
| 9.  |   | Игра «Отгадай, кто бросил.       | 1 |   |
| 10. |   | Игра «Мяч в центре».             | 1 |   |
| 11. | <b>Игры с прыжками</b><br><b>5 часов</b>        | Игра «Зайцы в огороде».          | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 12. |   | Игра «Туда- обратно».            | 1 |   |
| 13. |   | Игра «белые медведи».            | 1 |   |
| 14. |   | Игра «Карусели».                 | 1 |   |
| 15. |   | Игра «Ловушка».                  | 1 |   |
| 16. | <b>Игра малой подвижности</b><br><b>6 часов</b> | Игра «Что изменилось?».          | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 17. |   | Игра «Кто дальше бросит?».       | 1 |   |
| 18. |   | Игра «Точный телеграф».          | 1 |   |
| 19. |   | Игра «Наблюдатели».              | 1 |   |
| 20. |   | Игра «Ориентирование без карты». | 1 |   |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
| 21. |  | Игра «Пустое место».  | 1 |   |
| 22. | <b>Зимние забавы</b><br><br><b>3 часа</b>  | Игра «Снежком по мячу».   | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 23. |  | Игра «Кто дальше»   | 1 |   |
| 24. |  | Игра «Быстрый лыжник».  | 1 |   |
| 25. | <b>Эстафета</b><br><br><b>5 часов</b>      | «Кто первый?», эстафета парами.   | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 26. |  | Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с доставанием подвижного мяча.                        | 1 |   |
| 27. |  | Эстафета с лазанием и перелезанием,   | 1 |   |
| 28. |  | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 |   |
| 29. |  | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)  | 1 |   |
| 30. | <b>Народные игры</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Салки с домом»  | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042363

Владелец Дружинина Ольга Макаровна

Действителен с 04.12.2025 по 04.12.2026