Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы им. Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО» **Рекомендуется к утверждению** Протокол № 1 от 10 августа 2026 г. Председатель ШМО: Никифорова Т.В.	**«ПРОВЕРЕНО»** **Заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** 10 августа 2026 г.	**«УТВЕРЖДЕНО»** Приказ № 333 от 10 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс 2-4
Составители: Негодяева Г.М
Срок реализации: 3 года

Кинель-Черкассы
2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовая основа

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 2–4 классов разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы;
- Планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы на 2026-2027 учебный год.

2. Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» относится к **спортивно-оздоровительному направлению** и предназначена для организации двигательной активности обучающихся во внеурочное время.

Актуальность программы обусловлена необходимостью решения проблемы дефицита двигательной активности у младших школьников, укрепления их физического и психического здоровья, формирования навыков здорового образа жизни. Подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания, способствующим развитию основных двигательных качеств, формированию коммуникативных навыков, воспитанию волевых качеств и коллективизма.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития физических качеств и двигательных навыков через подвижные игры, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:

- обучение правилам и технике подвижных игр;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости);
- формирование двигательных умений и навыков;

- обучение способам организации и проведения подвижных игр.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма;
- формирование навыков взаимодействия в команде;
- воспитание чувства ответственности за свои действия;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 1 час в неделю: во 2, 3, 4 классах – по 34 часа в год, всего 102 часа за весь курс обучения.

Занятия проводятся в форме практических занятий, игр, эстафет, соревнований.

4. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни;
- навыки сотрудничества со сверстниками в игровой деятельности;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способность оценивать свои поступки и поступки товарищей;
- чувство ответственности за общее дело.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль своих действий;
- адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действия после его завершения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение ориентироваться в правилах игры;
- понимание знаково-символических средств (жестов, сигналов);
- умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме;
- способность анализировать свои действия и действия товарищей.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение контролировать действия партнёра;
- умение выражать свои мысли и эмоции;
- способность слушать и понимать других.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять правила безопасного поведения во время занятий;
- организовывать своё рабочее место для занятий;
- выполнять комплексы упражнений для разминки и заминки;
- играть в подвижные игры по упрощённым правилам;
- выполнять основные двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля);
- соблюдать правила игр и соревнований;
- участвовать в эстафетах и командных играх.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;
- применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- оценивать результаты своей деятельности и деятельности товарищей;
- проявлять инициативу и творчество в игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Содержание курса по годам обучения

2 класс (34 часа)

Раздел 1. Вводные занятия (2 часа)

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Значение подвижных игр для здоровья.
- Организация игрового пространства.

Раздел 2. Игры с бегом (8 часов)

- «Два мороза»
- «Волк во рву»
- «К своим флажкам»
- «Бег с перепрыгиванием»
- «Пятнашки»
- «Третий лишний»
- «День и ночь»
- «Челночный бег в парах»

Раздел 3. Игры с прыжками (6 часов)

- «Зайцы в огороде»
- «Прыжки по кочкам»
- «Волк и зайцы»
- «Удочка»
- «Не оставайся на полу»
- «Прыгуны»

Раздел 4. Игры с мячом (8 часов)

- «Мяч в воздухе»
- «Мяч соседу»
- «Вышибалы»

- «Попади в цель»
- «Передал — садись»
- «Охотники и утки»
- «Мяч водящему»
- «Школа мяча»

Раздел 5. Игры на развитие координации и ловкости (6 часов)

- «Классики»
- «Кто быстрее?»
- «Верёвочка»
- «Найди свой цвет»
- «Запомни движение»
- «Зеркало»

Раздел 6. Командные игры и эстафеты (4 часа)

- Весёлые старты
- Эстафета с обручами
- Эстафета с мячом
- Командные игры по выбору детей

3 класс (34 часа)

Раздел 1. Вводные занятия (2 часа)

- Правила безопасности. Повторение правил игр.
- Требования к организации игр и соревнований.

Раздел 2. Игры с бегом (6 часов)

- «Команда быстроногих»
- «Космонавты»
- «Караси и щука»
- «Невод»
- «Перебежка с выручкой»
- «Бег за флажками»

Раздел 3. Игры с прыжками (6 часов)

- «Прыжок за прыжком»
- «С кочки на кочку»
- «Кто лучше прыгнет»
- «Волк во рву» (усложненный вариант)
- «Прыгуны и пятнашки»
- «Челночный бег с прыжками»

Раздел 4. Игры с мячом (8 часов)

- «Пионербол» (изучение правил)
- «Пионербол» (игра)
- «Баскетбол» (изучение элементов)
- «Гонка мяча»
- «Снайперы»
- «Мяч капитану»
- «Перестрелка»
- «Мяч в движении»

Раздел 5. Игры на развитие координации и ловкости (6 часов)

- «Смена мест»
- «Воробьи и вороны»
- «Ритмическая гимнастика»
- «Фигуры»
- «Эстафета с обручем»
- «Переправа»

Раздел 6. Командные игры и соревнования (6 часов)

- Эстафеты с предметами
- Командные игры
- Соревнования по пионерболу
- Соревнования по эстафетам
- Итоговое занятие – спортивный праздник

4 класс (34 часа)

Раздел 1. Вводные занятия (2 часа)

- Правила безопасности.
- Организация и проведение подвижных игр самостоятельно.

Раздел 2. Игры с бегом (4 часа)

- «Бег с препятствиями»
- «Круговая эстафета»
- «Встречная эстафета»
- «Бег с изменением направления»

Раздел 3. Игры с прыжками (4 часа)

- «Прыжки в длину с места»
- «Прыжки через скакалку в команде»
- «Волна»
- «Прыжки через препятствия»

Раздел 4. Игры с мячом (10 часов)

- «Пионербол» (совершенствование)
- «Баскетбол» (изучение правил игры)
- «Волейбол» (изучение элементов)
- «Мяч в корзину»
- «Стенка»
- «Уголки»
- «Пятнашки с мячом»
- «Салки с мячом»
- «Мяч в движении»
- «Игра по выбору детей»

Раздел 5. Игры на развитие координации и ловкости (6 часов)

- «Спортивное ориентирование»
- «Ловцы»
- «Защита укрепления»
- «Цепь»

- «Эстафета с мячом и обручем»
- «Развивающие игры»

Раздел 6. Командные игры и соревнования (8 часов)

- «Весёлые старты» (повторение)
- Соревнования по пионерболу
- Соревнования по эстафетам
- Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»
- Командные игры по выбору детей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях			
2	Значение подвижных игр для здоровья			
3	«Два мороза»			
4	«Волк во рву»			
5	«К своим флажкам»			
6	«Бег с перепрыгиванием»			
7	«Пятнашки»			
8	«Третий лишний»			
9	«День и ночь»			
10	«Челночный бег в парах»			
11	«Зайцы в огороде»			
12	«Прыжки по кочкам»			
13	«Волк и зайцы»			
14	«Удочка»			
15	«Не оставайся на полу»			

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
16	«Прыгуны»			
17	«Мяч в воздухе»			
18	«Мяч соседу»			
19	«Вышибалы»			
20	«Попади в цель»			
21	«Передал — садись»			
22	«Охотники и утки»			
23	«Мяч водящему»			
24	«Школа мяча»			
25	«Классики»			
26	«Кто быстрее?»			
27	«Верёвочка»			
28	«Найди свой цвет»			
29	«Запомни движение»			
30	«Зеркало»			
31	Весёлые старты			
32	Эстафета с обручами			
33	Эстафета с мячом			
34	Командные игры по выбору детей			

---

3 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Правила безопасности. Повторение правил игр			

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
2	Требования к организации игр и соревнований			
3	«Команда быстроногих»			
4	«Космонавты»			
5	«Караси и щука»			
6	«Невод»			
7	«Перебежка с выручкой»			
8	«Бег за флажками»			
9	«Прыжок за прыжком»			
10	«С кочки на кочку»			
11	«Кто лучше прыгнет»			
12	«Волк во рву» (усложненный вариант)			
13	«Прыгуны и пятнашки»			
14	«Челночный бег с прыжками»			
15	«Пионербол» (изучение правил)			
16	«Пионербол» (игра)			
17	«Баскетбол» (изучение элементов)			
18	«Гонка мяча»			
19	«Снайперы»			
20	«Мяч капитану»			
21	«Перестрелка»			
22	«Мяч в движении»			
23	«Смена мест»			
24	«Воробьи и вороны»			
25	«Ритмическая гимнастика»			

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
26	«Фигуры»			
27	«Эстафета с обручем»			
28	«Переправа»			
29	Эстафеты с предметами			
30	Командные игры			
31	Соревнования по пионерболу			
32	Соревнования по эстафетам			
33	Спортивный праздник			
34	Итоговое занятие – игры по выбору детей			

4 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Правила безопасности			
2	Организация и проведение подвижных игр самостоятельно			
3	«Бег с препятствиями»			
4	«Круговая эстафета»			
5	«Встречная эстафета»			
6	«Бег с изменением направления»			
7	«Прыжки в длину с места»			
8	«Прыжки через скакалку в команде»			
9	«Волна»			
10	«Прыжки через препятствия»			

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
11	«Пионербол» (совершенствование)			
12	«Баскетбол» (изучение правил игры)			
13	«Волейбол» (изучение элементов)			
14	«Мяч в корзину»			
15	«Стенка»			
16	«Уголки»			
17	«Пятнашки с мячом»			
18	«Салки с мячом»			
19	«Мяч в движении»			
20	«Игра по выбору детей»			
21	«Спортивное ориентирование»			
22	«Ловцы»			
23	«Защита укрепления»			
24	«Цепь»			
25	«Эстафета с мячом и обручем»			
26	«Развивающие игры»			
27	«Весёлые старты» (повторение)			
28	Соревнования по пионерболу			
29	Соревнования по эстафетам			
30	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»			
31	Командные игры по выбору детей			
32	Игры с мячом (повторение)			
33	Эстафеты (обобщение)			
34	Итоговое занятие			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Методы и формы организации занятий

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (выполнение упражнений, игровая деятельность);
- игровой (основной метод);
- соревновательный.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- игровые занятия;
- занятия-соревнования;
- праздники;
- эстафеты.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал/спортивная площадка;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные);
- скакалки;
- обручи;
- кегли;
- фишки;
- свисток;
- секундомер;
- аптечка первой медицинской помощи.

Дидактическое обеспечение:

- картотека подвижных игр;