

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа  
д. Грехово Советского района Кировской области**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующая МКОУ НОШ д. Грехово**

\_\_\_\_\_ **Новосёлова О.О**

**«31» августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
1-4 класс**

**Разработчик: Васенева И.А.  
учитель физической культуры**

**д. Грехово, 2023г.**

## **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;
- 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 МКОУ НОШ д. Грехово.

**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".

## **2класс (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 «Воробьи-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".

## **3класс (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 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 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 | Наименование раздела                        | Тема занятия   | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---|--|--------------|---|
| 1     | <b>Игры с бегом</b><br><br><b>6 часов</b>   | ТБ. Игра «Фигуры».   | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><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><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</b>                           |  | 1            | Физкульт.Ура  |

|    |  |   |                             |   |
|----|--|---|-----------------------------|---|
|    | <b>подвижности</b>                             | Игра «Альпинисты».  |                             | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 18 | <b>5 часов</b>                                 | Игра «Красный, зелёный».<br>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>  | Игра «Гонки снежных комов». | 1   |
| 23 | <b>3 часа</b>                                  | Игра «Мяч из круга».  | 1                           | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 24 |  | Игра «Гонка с шайбами».   | 1                           |   |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><b>4 часа</b>               | Знакомство с правилами проведения эстафет.                      | 1                           | Физкульт.Ура  |
| 26 |  | Беговая эстафеты.   | 1                           | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 27 |  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)            | 1                           |   |
| 28 |  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1                           |   |
| 29 | <b>Русские народные игры</b><br><b>5 часов</b> | Игра "Чехарда".   | 1                           | Физкульт.Ура  |
| 30 |  | Игра «Золотые ворота»   | 1                           | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 31 |  | Игра «Чижик»  | 1                           |   |
| 32 |  | Игра «Золотые ворота»   | 1                           |   |
| 33 |  | Игра "Чехарда".   | 1                           |   |

## 2 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|----------------------|--------------|--------------|--|
|-------|----------------------|--------------|--------------|--|



|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 1  | <b>Игра с бегом</b><br><br><b>6 часов</b>          | ТБ. Игра «Вороны и воробьи»   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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</b><br><br><b>4 часа</b>        | Игра «Салки на одной ноге   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>6 часов</b>          | Игра «Свечи».   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>4 часа</b> | Игра «Карлики и великаны».  | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 18 |  | Игра «Кошка и мышка».   | 1 |   |
| 19 |  | Игра «Чемпионы скакалки».   | 1 |   |
| 20 |  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.<br><br>Игра «Построение в шеренгу». | 1 |   |

|    |  |  |   |   |
|----|--|--|---|---|
|    |  | Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» |   |   |
| 21 | <b>Зимние забавы</b><br><br><b>4 часа</b>          | Игра «Лепим сказочных героев».                                 | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 22 |  | Игра «Лепим снежную бабу».                                     | 1 |   |
| 23 |  | Игра «Санные поезда».  | 1 |   |
| 24 |  | Игра «Езда на перекладных»                                     | 1 |   |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><br><b>5 часов</b>              | Эстафеты «Бег сороконожек».                                    | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |  | Эстафеты «Бег по кочкам»,                                      | 1 |   |
| 27 |  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».                  | 1 |   |
| 28 |  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».                         | 1 |   |
| 29 |  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».                         | 1 |   |
| 30 | <b>Русские народные игры</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Чехорда»   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>5 часов</b>           | ТБ. Игра «Челнок».               | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>5 часов</b>           | Игра «Свечи ставить»             | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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</b><br><br><b>5 часов</b>        | Игра «Дедушка – рожок».          | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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</b><br><br><b>6 часов</b> | Игра «Перемена мест».            | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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<br/>игры<br/>4 часа</b> | Игра «Гуси - лебеди»                            | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 32. |                                     | Игра "Горелки".                                 | 1 |   |
| 33. |                                     | Игра «Мотальщицы»                               | 1 |   |
| 34. |                                     | Игра "Мишени".                                  | 1 |   |

#### 4класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|----------------------|--------------|--------------|--|
|-------|----------------------|--------------|--------------|--|

|     |   |                             |   |   |
|-----|---|-----------------------------|---|---|
| 1.  | <b>Игры с бегом</b><br><br><b>5 часов</b>           | ТБ. Игра «Мешочек».         | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>5 часов</b>           | Игра «Мяч среднему».        | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>5 часов</b>        | Игра «Зайцы в огороде».     | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><b>6 часов</b> | Игра «Что изменилось?».     | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.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><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26. |  | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой 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><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 31. |  | Игра "Салки".   | 1 |   |
| 32. |  | Игра "Малечина - колечина".   | 1 |   |
| 33. |  | Игра "Коршун".  | 1 |   |
| 34. |  | Игра "Бабки".   | 1 |   |