

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа с. Падовка муниципального района

Пестравский Самарской области

«Рассмотрено» Протокол заседания МО №1 от «29» августа 2025 г. Руководитель МО: _____/ Н. В. Павлова/	«Проверено» « 29 » августа 2025 г. Зам. директора по УР: _____/ Е.В. Павлова/	«Утверждено» Приказ №87-о/д от « 29»августа 2025 г. Директор ГБОУ СОШ с. Падовка _____/ В. Е. Железникова/
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

на 2025 -2026 учебный год

Срок реализации – 1 год

Количество часов по учебному плану:

Возраст обучающихся - 7-11 лет

с. Падовка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ с. Падовка и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. **Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. **Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. **Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровье сбережение младших школьников
- развитие ловкости, быстроты, силы;
- освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа рассчитана на 68 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 ч в неделю). 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 2 - 3 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,

ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
 - приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
 - находить выход из критического положения;
 - быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
 - проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Выпускник получит возможность узнать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
 - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
 - о причинах травматизма и правилах его предупреждения; уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

В результате работы дети должны иметь представление:

- Об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;
- О традициях русских народных праздников;
- О культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- Историю возникновения подвижных игр;
- Правила проведения игр, эстафет и праздников;
- Основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- Правила поведения во время игры.
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- Выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
 - Проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
 - Владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
 - Применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
 - Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
 - Организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
 - Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- научатся:
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
 - приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
 - проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

будут уметь:

- применять и выполнять правила игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятия

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа представлена пятью блоками: народные игры, игры на внимание, игры со скакалкой, подвижные игры, спортивные игры.

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов	
		2 класс	3 класс
1	"Подвижные игры"	34	34
1.1	Народные игры	8	8
1.2	Игры на внимание	6	6
1.3	Игры со скакалкой	2	2
1.4	Подвижные игры	14	14
1.5	Спортивные игры	4	4

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-9 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

«Народные игры»

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны, толерантность при общении в коллективе.

«Игры на внимание»

Цели: развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

«Игры со скакалкой»

Скакалка применяется повсеместно для основа при физической подготовке (ОФП). Цель: развитие выносливости, координации, быстроты реакции, крупной моторики. Развивать умение выполнять движения по сигналу

«Подвижные игры»

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Спортивные игры»

Подвижные игры на материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Цели: познакомить с правилами спортивных игр. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№п/п	Тема и форма проведения занятия	Кол-во ч.	ЦОР/ЭОР
Народные игры (8часов)			
1	Какие бывают игры. Русская народная игра «Без соли соль»,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://www.youtube.com/watch?v=x2rZ7OzTLRg
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Волки и овцы.	1	
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1	
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1	
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1	
6	Русская народная игра «Чижик»	1	
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1	
8	Русская народная игра «Светофор»,	1	
Игры на внимание (6 часов)			
9	Игра на внимание «Хвост дракона»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1	
11	Игра на внимание «Кто боится колдуна?»	1	
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1	
13	Игра «Три движения», «Птица и клетка»	1	
14	Игра «Маляр и краски»	1	
Игры со скакалкой (2 часа)			
15	Игры со скакалкой. «Колечко"	1	https://infourok.ru/igri-so-skakalkoy-podvizhnie-i-aktivnie-dlya-vseh-pokoleniy-425971.html
16	Эстафеты со скакалкой.	1	

			https://vk.com/video-69570029_456239187
Подвижные игры (14 часов)			
17	Игра «Большой мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg https://youtu.be/iV60INLYWLc http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
18	Игра с мячом «Бездомный волк».	1	
19	Весёлые старты с мячом.	1	
20	Игры с мячом. Эстафета «Весёлые мячики»	1	
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1	
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1	
23	Игра «Успей поймать».	1	
24	Игра «Бег по следам»»	1	
25	Игра «Мяч в воздухе»	1	
26	Игра «Блуждающий мяч"	1	
27	Игра «Передал - садись»	1	
28	Игра «Сторож и воробы»	1	
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1	
30	Игра «Куры в огороде»	1	
Спортивные игры (4 часа)			
31	Футбол - весёлые старты. Футбольные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Весёлые старты с элементами баскетбола.	1	
33	Пионербол по упрощённым правилам.	1	
34	Праздник "Здравствуй лето"	1	
ИТОГО 34ч			

3 КЛАСС

№п/п	Тема и форма проведения занятия	Кол-во ч.	ЦОР/ЭОР
Народные игры (8часов)			
1	Какие бывают игры. Игра «Зайцы в огороде», "Ляпы"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://akademiarechi.ru/razvitiye-detey/gusi-lebedi/ https://www.youtube.com/watch?v=Bi2J7Tvt6fE https://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Гуси - лебеди»».	1	
3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1	
4	Русская народная игра «Пчёлки и ласточка».	1	
5	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1	
6	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	1	
7	Русская народная игра «Караси и щука»	1	
8	Русская народная игра «Белые медведи»»	1	
Игры на внимание (6 часов)			
9	Игра на внимание «Смена сторон»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
10	Игра на развитие внимания «Запомни движение»	1	
11	Игра на внимание «Вызов номеров»	1	
12	Игры на внимание «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1	
13	Игра «Три движения», «Узнай, чей голосок»	1	
14	Игра «Маляр и краски»	1	
Игры со скакалкой (2 часа)			
15	Игры со скакалкой. «Рыбаки и рыбки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

16	Эстафеты со скакалкой.	1	https://vk.com/video-69570029_456239187
Подвижные игры (14 часов)			
17	Игра «Большой мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Игра с мячом «Бездомный заяц».	1	
19	Весёлые старты с мячом.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
20	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	1	
21	Игра с прыжками «Прыжки кругом»	1	https://www.youtube.com/watch?v=x2rZ7OzTLRg
22	Игры на меткость. «Стрельба по мишеням. «Броски снежков»	1	
23	Игра «Успей поймать».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/
24	Игра «Бег по следам»»	1	
25	Игра «Мяч в воздухе»	1	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/podvizhnyie_igry_i_estafiety_s_bieghom_i_pryzhkami
26	Игра «Собачки»	1	
27	Игра «Передал - садись»	1	
28	Игра «Сторож и воробьи»	1	
29	Игра «Медведи и пчёлы»	1	
30	Игра «Куры в огороде»	1	
Спортивные игры (4 часа)			
31	Весёлые старты с элементами футбола.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZZHeJTBDsfg
32	Весёлые старты с элементами баскетбола	1	
33	Пионербол по упрощённым правилам.	1	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/podvizhnyie_igry_i_estafiety_s_bieghom_i_pryzhkami
34	Спортивный праздник «Мир народных игр»	1	
ИТОГО 34ч			

