

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова»  
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А  
Тел./факс: (846) 332-45-46; e-mail: so\_sdo.school\_12@samara.edu.ru

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО начальных  
классов

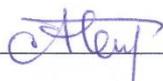


Иголина К.С.

Протокол №1  
от "28" 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР,  
председатель МС



Петряков А.Ю.

Протокол заседания МС №1  
от "29" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Калинина С.В.

Приказ №663  
от "30" 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**2 – 4 класс**

Уровень образования: *начальное общее образование*  
Уровень программы: *начальная общеобразовательная программа*  
Сроки реализации: *3 года*

Самара, 2023

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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, метании 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.

### **Цель и задачи учебного предмета**

Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии способностей и талантов.

Основные задачи:

- физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых;
- оздоровление школьников, формирование навыков самостоятельности и ответственности.

### **Срок реализации учебного предмета**

Рабочая программа «Подвижные игры» предусмотрена на 3 года, продолжительность учебных занятий составляет: в начальных классах 2-4 классы – 34 часа в год.

## **Планируемые результаты освоения учащимися программы 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):

*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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Предметные 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.

## Содержание программы

### 2 класс (34ч.)

#### **Общие подвижные символические игры.**

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

#### **Игры для формирования правильной осанки.**

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

#### **Игры со скакалками.**

«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

#### **Игры с бегом.**

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

#### **Игры с прыжками.**

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

#### **Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.**

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

#### **Игры лазанием и перелезанием.**

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

#### **Игры для развития внимания.**

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

### **Общеразвивающие игры.**

«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

### **Игры с разными предметами.**

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

### **Игры с камешками, шариками и палками.**

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

### **Хороводные игры.**

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайнышка», «Ручеёк».

### **Игры в помещении.**

«Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

### **Игры в фанты.**

«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».

### **Игры-шутки.**

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».

### **Сюжетные игры.**

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

### **Загадки, шарады, каламбуры.**

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чебуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

### **Праздник «Мир подвижных игр».**

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки».

## **3 класс (34ч.)**

### **Мир движений**

Техника безопасности на уроках п/и.

### **Красивая осанка.**

Разучивание п/и «к своим флажкам», «вызов номеров».

### **Сила нужна каждому.**

Совершенствование п/и «к своим флажкам», «третий лишний».

### **Ловкий. Гибкий.**

Разучивание п/и «Два мороза» эстафеты с мячом.

### **Веселая скакалка.**

Совершенствование «Два мороза» эстафеты со скалкой.

### **Ловкий. Гибкий.**

Разучивание п/и «пятнашки» эстафеты с обручем.

### **Сила нужна каждому.**

Совершенствование п/и «пятнашки» встречная эстафета.

**Развитие быстроты.**

Весёлые старты.

**Кто быстрее.**

Совершенствование п/и «прыгающие воробушки», «два деда мороза».

**Скакалочка – выручалочка.**

Разучивание п/и «зайцы в городе», «рыгающие воробушки».

**Ловкая и коварная гимнастическая палка.**

Совершенствование п/и «зайцы в городе», «кошки мышки».

**Команда быстроногих «Гуси – лебеди».**

Разучивание п/и «лисы и куры», «подвижная цель».

**Выбираем цель.**

Совершенствование п/и «лисы и куры», «быстро и точно».

**Метко в цель.**

Разучивание п/и «кто дальше бросит», «снайпер».

**Путешествие по островам.**

Совершенствование п/и «кто дальше бросит», «вышибалы».

**Развиваем точность движений.**

Разучивание п/и «точный расчет», «мяч ловцу».

**Горка зовёт.**

Совершенствование п/и «точный расчет», «гонка мячей».

**Зимнее солнышко.**

Разучивание п/и «метко в цель», «лисы и куры».

**Зимнее солнышко.**

Совершенствование п/и «метко в цель», «кто дальше бросит».

**Штурм высоты.**

Разучивание п/и «с ловлей и передачей мяча в движении», «день ночь».

**Снежные фигуры.**

Совершенствование п/и «с обучением», «зайцы в огороде».

**Закрепление. Игры на свежем воздухе.**

Закрепление п/и «два мороза», «хитрая лиса».

**Мы строим крепость.**

Закрепление п/и «метко в цель», «белые медведи».

**Мы строим крепость.**

Закрепление п/и «кто дальше бросит», «чай - чай выручай».

**Игры на снегу.**

Закрепление п/и «перестрелка», «мяч капитану».

**Удивительная пальчиковая гимнастика.**

Эстафеты с мячом.

**Развитие скоростных качеств.**

Эстафеты с обручем.

**Развитие выносливости.**

Встречная эстафета.

**Развитие реакции.**

Эстафеты с скакалкой.

**Развитие реакции.**

Перестрелка.

**Прыжок за прыжком.**

Перестрелка.

**Мир движений и здоровья.**

Перестрелка.

**Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.**

Перестрелка.

**Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.**

Перестрелка.

4 класс (34ч.)

**Мир движений**

Техника безопасности на уроках п/и.

**Красивая осанка.**

Разучивание п/и «к своим флажкам», «вызов номеров».

**Сила нужна каждому.**

Совершенствование п/и «к своим флажкам», «третий лишний».

**Ловкий. Гибкий.**

Разучивание п/и «Два мороза» эстафеты с мячом.

**Веселая скакалка.**

Совершенствование «Два мороза» эстафеты со скалкой.

**Ловкий. Гибкий.**

Разучивание п/и «пятнашки» эстафеты с обручем.

**Сила нужна каждому.**

Совершенствование п/и «пятнашки» встречная эстафета.

**Развитие быстроты.**

Весёлые старты.

**Кто быстрее.**

Совершенствование п/и «прыгающие воробушки», «два деда мороза».

**Скакалочка – выручалочка.**

Разучивание п/и «зайцы в городе», «прыгающие воробушки».

**Ловкая и коварная гимнастическая палка.**

Совершенствование п/и «зайцы в городе», «кошки мышки».

**Команда быстроногих «Гуси – лебеди».**

Разучивание п/и «лисы и куры», «подвижная цель».

**Выбираем цель.**

Совершенствование п/и «лисы и куры», «быстро и точно».

**Метко в цель.**

Разучивание п/и «кто дальше бросит», «снайпер».

**Путешествие по островам.**

Совершенствование п/и «кто дальше бросит», «вышибалы».

**Развиваем точность движений.**

Разучивание п/и «точный расчет», «мяч ловцу».

**Горка зовёт.**

Совершенствование п/и «точный расчет», «гонка мячей».

**Зимнее солнышко.**

Разучивание п/и «метко в цель», «лисы и куры».

**Зимнее солнышко.**

Совершенствование п/и «метко в цель», «кто дальше бросит».

**Штурм высоты.**

Разучивание п/и «с ловлей и передачей мяча в движении», «день ночь».

**Снежные фигуры.**

Совершенствование п/и «с обучением», «зайцы в огороде».

**Закрепление. Игры на свежем воздухе.**

Закрепление п/и «два мороза», «хитрая лиса».

**Мы строим крепость.**

Закрепление п/и «метко в цель», «белые медведи».

**Мы строим крепость.**

Закрепление п/и «кто дальше бросит», «чай - чай выручай».

**Игры на снегу.**

Закрепление п/и «перестрелка», «мяч капитану».

**Удивительная пальчиковая гимнастика.**

Эстафеты с мячом.

**Развитие скоростных качеств.**

Эстафеты с обручем.

**Развитие выносливости.**

Встречная эстафета.

**Развитие реакции.**

Эстафеты с скакалкой.

**Развитие реакции.**

Перестрелка.

**Прыжок за прыжком.**

Перестрелка.

**Мир движений и здоровья.**

Перестрелка.

**Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.**

Перестрелка.

**Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.**

Перестрелка.

**Тематический план 2 класс (34 часа).**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Общие подвижные символические игры.	3
2	Игры для формирования правильной осанки.	2
3	Игры со скакалками.	2
4	Игры с бегом.	2
5	Игры с прыжками.	2
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	2
7	Игры лазанием и перелезанием.	2
8	Игры для развития внимания.	1
9	Общеразвивающие игры.	1
10	Игры с разными предметами.	1
11	Игры с камешками, шариками и палками.	2
12	Хороводные игры.	3
13	Игры в помещении.	1
14	Игры в фанты.	2
15	Игры- шутки.	2
16	Сюжетные игры.	2
17	Загадки, шарады, каламбуры.	1
18	Праздник «Мир подвижных игр».	4
Всего :		34

**Тематический план 3 класс (34 часа).**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Мир движений	1
2	Красивая осанка.	1
3	Сила нужна каждому.	1
4	Ловкий. Гибкий.	1
5	Веселая скакалка.	1
6	Ловкий. Гибкий.	1
7	Сила нужна каждому.	1
8	Развитие быстроты.	1

9	Кто быстрее.	1
10	Скакалочка – выручалочка.	1
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1
13	Выбираем цель.	1
14	Метко в цель.	1
15	Путешествие по островам.	1
16	Развиваем точность движений.	1
17	Горка зовёт.	1
18	Зимнее солнышко.	1
19	Зимнее солнышко.	1
20	Штурм высоты.	1
21	Снежные фигуры.	1
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1
23	Мы строим крепость.	1
24	Мы строим крепость.	1
25	Игры на снегу.	1
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1
27	Развитие скоростных качеств.	1
28	Развитие выносливости.	1
29	Развитие реакции.	1
30	Развитие реакции.	1
31	Прыжок за прыжком.	1
32	Мир движений и здоровья.	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1
Всего :		34

#### Тематический план 4 класс (34 часа).

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Мир движений	1
2	Красивая осанка.	1
3	Сила нужна каждому.	1
4	Ловкий. Гибкий.	1
5	Веселая скакалка.	1
6	Ловкий. Гибкий.	1

7	Сила нужна каждому.	1
8	Развитие быстроты.	1
9	Кто быстрее.	1
10	Скакалочка – выручалочка.	1
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1
13	Выбираем цель.	1
14	Метко в цель.	1
15	Путешествие по островам.	1
16	Развиваем точность движений.	1
17	Горка зовёт.	1
18	Зимнее солнышко.	1
19	Зимнее солнышко.	1
20	Штурм высоты.	1
21	Снежные фигуры.	1
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1
23	Мы строим крепость.	1
24	Мы строим крепость.	1
25	Игры на снегу.	1
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1
27	Развитие скоростных качеств.	1
28	Развитие выносливости.	1
29	Развитие реакции.	1
30	Развитие реакции.	1
31	Прыжок за прыжком.	1
32	Мир движений и здоровья.	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1
Всего :		34

### Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г