

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

**Рассмотрено**

на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 29.08.2025 г.

**Проверено**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.К. Мусина  
« 29 » 08 2025г.

**Утверждено**

Директор  
ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ И.В. Родионова  
Приказ № 81 /ОД  
от « 29 » 08 2025г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**Класс 1-4**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г.)), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани, с учетом авторской программы по физической культуре В.И.Ляха.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани на изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 классы отводится в 1 классе – 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2 классе – 68 часов, в 3 классе – 68 часов, в 4 классе – 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной деятельности «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу; воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания на уровне НОО.

**Воспитательный потенциал** реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

## **Содержание разделов программы**

### **1—2 классы**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

### **3—4 классы**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры1 «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Подвижные игры» учащиеся должны получить общие сведения о подвижных играх, теоретические знания и практические навыки.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные :

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- Учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

## 2 Познавательные :

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## 3 Коммуникативные:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение двигательных действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Тематическое планирование

### Первый год обучения

№ п/п	Содержание	Теорет. часы	Практ. часы	Всего часов	Формы и виды деятельности	ЭОР
1	Здоровый образ жизни	1	1	2	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
2	Игры на совершенствование навыков бега	1	12	13	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
3	Игры на совершенствование навыков в прыжках, ориентирование на местности	1	11	12	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
4	Профилактика травматизма	1	2	3	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
5	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.	1	7	8	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
6	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча	1	6	7	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
7	Игры на совершенствование держания, ловли, передачи, броска	1	20	21	Познавательная беседа, игры, турнир.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>

	ведения мяча					
	<i>Итого</i>	7	59	66		

*Второй год обучения*

№ п/п	Содержание	Теорет. часы	Практ. часы	Всего часов	Формы и виды деятельности	ЭОР
1	Здоровый образ жизни	1	2	3	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
2	Игры на совершенствование навыков бега	1	12	13	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
3	Игры на совершенствование навыков в прыжках, ориентирование на местности	1	10	11	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
4	Профилактика травматизма	1	2	3	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
5	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.	1	7	8	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
6	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча	1	12	13	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
7	Игры на совершенствование	1	16	17	Познавательная беседа, игры, турнир.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>

	держания, ловли, передачи, броска ведения мяча					<a href="1/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">1/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
	<i>Итого</i>	7	61	68		

*Третий год обучения*

№ п/п	Содержание	Теорет. часы	Практич. часы	Всего часов	Формы и виды деятельности	ЭОР
1	Здоровый образ жизни	1	1	2	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
2	Игры на совершенствование навыков бега	1	9	10	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
3	Игры на совершенствование навыков в прыжках, ориентирование на местности	1	11	12	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
4	Профилактика травматизма	1	2	3	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
5	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча	1	7	8	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
6	Игры на совершенствование держания, ловли, передачи, броска ведения мяча	1	19	20	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>



						<a href="#">klass</a>
7	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	1	12	13	Познавательная беседа, игры, турнир.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
	<i>Итого</i>	7	61	68		

*Четвёртый год обучения*

№ п/п	Содержание	Теорет. часы	Практич. часы	Всего часов	Формы и виды деятельности	ЭОР
1	Здоровый образ жизни	1	1	2	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
2	Игры на совершенствование навыков бега	1	8	9	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
3	Игры на совершенствование навыков в прыжках, ориентирование на местности	1	10	11	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
4	Профилактика травматизма	1	3	4	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
5	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча	1	7	8	Познавательная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
6	Игры на	1	14	1	Познава	<a href="https://nsportal.ru/nachaln">https://nsportal.ru/nachaln</a>

	совершенствование держания, ловли, передачи, броска ведения мяча			5	тельная беседа, игры.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">aya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
7	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	1	18	19	Познавательная беседа, игры, турнир.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass</a>
	<i>Итого</i>	7	61	68		