

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»  
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района  
Сергиевский Самарской области

*Согласовано*  
на М/О классных руководителей  
руководитель М/О  
\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«15 » июня 2023 г.

*Проверил*  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
« 15» июня 2023 г.

*Утверждаю.*  
Директор  
\_\_\_\_\_/О.А. Веселова/  
«15 » июня 2023 г.

***Программа учебного курса***  
***внеурочной деятельности***  
***«Подвижные игры»***

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 1-4 классы**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Учитель физической культуры**

**Сергиевск, 2023 г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования - 2022 г. (ООО НОО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Образовательная деятельность объединения кружка «Подвижные игры» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы ФГОС НОО личностных результатов.

**Направленность курса:** ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся.

**Форма организации курса:** спортивная секция

**Цель программы** «Подвижные игры» заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формирование двигательного опыта, здоровьесбережения, снятия психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**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, активности, самостоятельности, ответственности, статистического и динамического равновесия, глазомера и чувства расстояния, внимательности, черты характера, свойства личности.
- Воспитательные - воспитание чувства коллективизма, формирование установки на здоровый образ жизни, бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

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. Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Данная программа 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, 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2-3-х классов (8-10 лет).

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде, 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 40-45 минут.

Форма одежды определяется исходя из специфики занятий и местом их проведения.

Сроки реализации образовательной программы – 2 года, 2 часа в неделю, 68 учебных часов год.

#### **Основные формы проведения занятий:**

- игра;
- беседа;
- праздник.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами двигательной деятельности.

#### **Методы:**

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- объяснительно-иллюстративный;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- "Вятская лыжня";
- «День здоровья».

## **II. Планируемые результаты изучаемого курса «Подвижные игры»:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

#### **Личностные результаты**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

### **III.Содержание программы**

#### **- Игры с бегом**

*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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырубалочки».

#### **- Игры с мячом**

*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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

#### **-Игры с прыжками**

*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**

*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».

### **- Народные игры**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

### **-Зимние забавы**

*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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

### **- Эстафеты**

*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».

### III. Тематическое планирование 2 класс

| №  | Наименование разделов, блоков, тем  | Форма занятия (мероприятие) | Срок и проведение | Ресурсы | Всего часов | Количество часов |               |
|----|---|-----------------------------|-------------------|---------|-------------|------------------|---------------|
|    |   |                             |                   |         |             | Практические     | Теоретические |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.<br>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку» | Беседа<br><br>наблюдение    |                   |         | 1           | +                | +             |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих»  | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки»  | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.<br>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»   | Беседа<br><br>наблюдение    |                   |         | 1           | +                | +             |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»<br>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |

|     |  |                          |  |  |   |   |   |
|-----|--|--------------------------|--|--|---|---|---|
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок» | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»                    | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 19. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость»  | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 20. | Игра «Взятие снежного городка»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 21. | Игра «Меткой стрелок»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 22. | Игра "Слаломисты"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 23. | Игра «Взятие снежного городка»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 24. | Игра "Воротца"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 25. | Материальная и духовная  | Беседа                   |  |  | 1 | + | + |

|              |  |                          |  |  |   |   |           |
|--------------|--|--------------------------|--|--|---|---|-----------|
|              | игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки"   | наблюдение               |  |  |   |   |           |
| 26.          | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 27.          | Разучивание народных игр. Игра "Мишени"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 28.          | Игра "Русская лапта"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 29.          | Игра "Русская лапта"   | наблюдение               |  |  | 1 |   |           |
| 30.          | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.<br><br>Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка» | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | +         |
| 31.          | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 32.          | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 33.          | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| 34.          | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |           |
| <b>ИТОГО</b> |  |                          |  |  |   |   | <b>34</b> |

3 класс

| №  | Наименование разделов, блоков, тем  | Форма занятия (мероприятие) | Срок и проведение | Ресурсы | Всего часов | Количество часов |               |
|----|---|-----------------------------|-------------------|---------|-------------|------------------|---------------|
|    |   |                             |                   |         |             | Практические     | Теоретические |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.<br>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку» | Беседа<br><br>наблюдение    |                   |         | 1           | +                | +             |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих»  | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки»  | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.<br>Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»   | Беседа<br><br>наблюдение    |                   |         | 1           | +                | +             |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»<br>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану",   | наблюдение                  |                   |         | 1           | +                |               |

|     |   |                          |  |  |   |   |   |
|-----|---|--------------------------|--|--|---|---|---|
|     | "Пионербол"   |                          |  |  |   |   |   |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками.<br>Для чего человеку важно уметь прыгать.<br>Виды прыжков. Разучивание считалок.<br>Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок» | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.<br>Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»                          | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 19. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость»   | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 20. | Игра «Взятие снежного городка»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 21. | Игра «Меткой стрелок»   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 22. | Игра "Слаломисты"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 23. | Игра «Взятие снежного городка»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 24. | Игра "Воротца"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |

|     |  |                          |  |  |   |   |   |
|-----|--|--------------------------|--|--|---|---|---|
|     |  | ние                      |  |  |   |   |   |
| 25. | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки"   | Беседа<br>наблюдение     |  |  | 1 | + | + |
| 26. | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 27. | Разучивание народных игр. Игра "Мишени"  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 28. | Игра "Русская лапта"   | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 29. | Игра "Русская лапта"   | наблюдение               |  |  | 1 |   |   |
| 30. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.<br><br>Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка» | Беседа<br><br>наблюдение |  |  | 1 | + | + |
| 31. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 32. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 33. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |
| 34. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд»  | наблюдение               |  |  | 1 | + |   |

