

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №22городского округа Чапаевск Самарской  
области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ТВО

\_\_\_\_\_  
Ермолаева Н.А.

Протокол № 1

от «28»августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

зам.директора по УР

\_\_\_\_\_  
Сухобрус

О.С.

от «28»августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Уваровский М.Ю.

Приказ № 163-од

от «28»августа 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
2-3 классы

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности.

### **Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Подвижные игры» в 2-3 классах отводится 68 часов; 1 ч в неделю.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### **Методическая особенность программы:**

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

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. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются

физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организмы личности, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

По завершению курса проводятся соревнования, презентация обучающимися понравившейся игры.

## **Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»**

### **2 класс**

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях

- и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
  - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

### 2 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	Итого	34

### Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 2 классе (68 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма деятельности организации	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь» <sup>4</sup>	1	Игровое упражнение	

3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	Игровое упражнение	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра малой подвижности	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра малой подвижности	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра малой подвижности	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра малой подвижности	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра малой подвижности	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Эстафета «С мячом»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета зверей	1	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	
24	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
25	Эстафета с обручем	1	Эстафета	
26	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра малой подвижности	
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		Игра малой подвижности	

28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	
26	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение	
27	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение	
27	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровое упражнение	
8	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Эстафета	
29	Чувашская игра «Рыбки	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	
30	Русская народная игра «Жмурки»	1	Эстафета с мячом.	
31	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
33	Русская народная игра «Салки»	1	Игровое упражнение	
34	Обобщение	1		

## Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»

### 3 класс

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

### 3 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	Итого	34

### Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 3 классе (68 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности	

4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровое упражнение	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровое упражнение	
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровое упражнение	
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игра малой подвижности	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игра малой подвижности	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровое упражнение	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровое упражнение	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности	
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игра малой подвижности	
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игра малой подвижности	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игра малой подвижности	
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
23	Эстафета с обручем	1	Эстафета	
24	Эстафета с мячом	1	Эстафета	
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета	
26	Эстафета «Встречная»	1	Эстафета	
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности	
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности	
26	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	

27	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игровое упражнение	
27	Русская народная игра «Волк»	1	Игровое упражнение	
28	Русская народная игра «Птицелов»	1	Эстафета	
29	Русская народная игра «Горелки»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	
30	Русская народная игра «Краски»	1	Эстафета с мячом.	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра малой подвижности	
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровое упражнение	
34	Обобщение	1		