

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя
общеобразовательная школа №1 Маслянинского муниципального округа Новосибирской
области

ПРИНЯТО решением методической кафедры учителей НОО <u><i>М. Край</i></u> протокол №1 от 29.08.2026	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР, УМР <u><i>У</i></u> 29.08.26
---	--

Рабочая программа
учебного курса «Подвижные игры»
Срок освоения: 3 года (1-3 классы)

Составитель:
МК учителей начальных классов

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» МКОУ Маслянинской СОШ №1 для обучающихся 1-3 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать

гармоническому, физическому развитию; обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам; формировать коммуникативные компетенции. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» адресована обучающимся начальной школы и рассчитана на 3 года (1–3 классы).

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, на 34 часа в год – во 2–3 классах с проведением занятий 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. В программе предусматривается определенная

последовательность прохождения тем. Формы организации занятий внеурочной деятельности при реализации программы «Подвижные игры» основаны на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. При организации занятий по программе внеурочной деятельности используются 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, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1 КЛАСС

Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).

Тема 1. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь". **Тема 2.**

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Тема 3. Комплекс упражнений с предметами.

Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Тема 4. Комплекс упражнений в кругу.

Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Раздел 3. Игры с мячом.

Тема 1. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. **Перекаты мяча.**

Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".

Тема 2. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Тема 3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.

Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Тема 4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.

Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Тема 5. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.

Игра "Охотники и утки", "Передал садись".

Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)

Тема 1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».

Тема 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка».

Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".

Тема 3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». **Тема 4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками.**

Игра «Зеркало».

Тема 5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».

Игра «Выше ножки от земли».

Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки) Тема 1. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Тема 2. Комплекс упражнений с мешочками.

Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Тема 3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

Игра «Летает – не летает».

Раздел 6. Народные игры.

Тема 1. Народные игры – основа игровой культуры.

Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

Тема 2. Разучивание народных игр.

Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».

Раздел 7. Зимние забавы

Тема 1. Закаливание и его влияние на организм.

Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».

Тема 2. Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». **Игра «Гонки санок».**

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепahi».

Раздел 8. Эстафеты

Тема 1. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Тема 2. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

Тема 3. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение

2 класс

Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6ч)

Тема 1. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».

Знакомство с основными направлениями работы на занятиях и оборудованием. Инструктаж по правилам техники безопасности. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Форма организации: игры, беседа, мультимедийная презентация.

Тема 2. Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни порядок»

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Запомни порядок». Игра «Карлики и великаны» правила игр. Форма проведения: беседа, игры.

Тема 3. Игры на развитие памяти.

Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Ищи безостановочно». Форма организации: беседа, просмотр видеосюжета, игры. **Тема 4.** Игры на развитие воображения.

Комплекс игр на развитие воображения «Иллюстрируем стишок», «Определим игрушку». Форма организации: игры.

Тема 5 . Игры на развитие памяти.

Комплекс игр на развитие памяти «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется». Форма организации: игры

Тема 6. Игры на развитие мышления и речи.

Игра «Исключи лишнее». На что это похоже? Форма организации: беседа, просмотр мультимедийной презентации, игра.

Раздел 2. Народные игры (6ч)

Тема 1: Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр «У медведя во бору», «Горелки». Форма организации: беседа, соревнования.

Тема 2: Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».

Разучивание народных игр. Игра «Зайка». Соревнование «прыжки с перевязанными ногами». Форма организации: игры, соревнования.

Тема 3: Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».

Разучивание народной игры «Наседка и коршун». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Правила игры. Форма организации: игры.

Тема 4: Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема 5. Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема 6. Русская народная игра « Удар по веревочке».

Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Удар по веревочке». Форма организации: игра, соревнование.

Раздел 3. Подвижные игры (14ч)

Тема 1. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»,«Космонавты».

Общеразвивающие игры. Подвижные игры. Игры-разбивки. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: подвижные игры.

Тема 2.Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Разминка. Гимнастика. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты с обручами. Форма организации: игры, веселые старты

Тема 3. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.

Способы деления на команды. Считалки. Подвижные Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: беседа, игры.

Тема 4. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».

Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки». Игра «Совушка». Форма организации: игры с мячом.

Тема 5. Весёлые старты со скакалкой.

Комплекс подвижных игр со скакалкой. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Форма организации: веселые старты.

Тема 6. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «не дай мяч водящему». Игра «Зайцы в огороде». Форма организации: игры, соревнования

Тема 7. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Форма организации: игры.

Тема 8. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

Совершенствование координации движений. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Прыжки по полоскам». Форма организации: игры

Тема 9. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Разучивание игры «Два Мороза» , «Метко в цель» Форма организации: игры на свежем воздухе.

Тема 10. Эстафеты с санками и лыжами.

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Форма организации: игры, спортивные эстафеты.

Тема 11. Игры на лыжах «Биатлон».

Игра «Биатлон». Правила игры. Соревнования. Форма организации: игры, соревнования.

Тема 12. Игры зимой: «Охота на куропаток».

Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Охота на куропаток». Форма организации: игры, подвижные эстафеты.

Тема 13. Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».

Эстафета с переноской предметов. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Зимние забавы. Форма организации :игры, зимние забавы

Тема 14. Игра «Салки с мячом».

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: подвижные игры

Раздел 4. Спортивные игры(2ч)

Тема 1. Футбол. Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Форма организации: игры, день здоровья.

Раздел 4. Спортивные праздники(4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-сило-

вых способностей. Форма организации: игры, веселые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

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».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия: Комплекс ОРУ с маленькими 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» Игры с прыжками (5 часов)

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 « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

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».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» Зимние забавы (4 часов)

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 «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

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». Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени"

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно- нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить

между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простоты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых

видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую

сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и

попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и

нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	Беседа, игры.	https://resh.edu
3-4	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
5	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Игры	https://school.mos.ru/
6	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	Игры	http://www.vaklass.ru/
7	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.	1	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/

	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".			
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	Игры, соревнования.	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	Подвижные игры.	https://oblakoz.ru/
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Игры, эстафета.	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Игры, эстафета.	http://www.vaklass.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".	1	Игра, соревнования.	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
13	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Подвижные игры.	http://www.myshared.ru/slide/182616/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
14	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
15	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".	1	Беседа, игры.	https://foxford.ru/ ? https://codewards.ru/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
16	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и	1	Игры с мячом.	https://resh.edu.ru https://foxford.ru/ ?

	цапля»			
17	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1	Веселые старты.	https://foxford.ru/ _____?
18	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Игры, соревнования	https://school.mos.ru/ _____
19	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Игры	https://school.mos.ru/ _____
20	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?- _____
21	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры на свежем воздухе.	http://www.vaklass.ru/ https://resh.edu.ru/ _____
22	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	Эстафеты	https://school.mos.ru/ _____ _____
23	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	Игры, соревнования	http://www.myshared.ru/slide/182616/ _____ https://codewards.ru/ _____ https://codewards.ru/ _____
24	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».	1	Игры, подвижные эстафеты.	https://resh.edu.ru/ _____ _____
25	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	Игры, зимние забавы	https://foxford.ru/ _____? https://codewards.ru/ https://codewards.ru/

				a_rds.ru/ https://codewards.ru/
26	Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комков». Игра «Гонки санок».	1	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
27-28	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепашки».	1	Игры, день здоровья	https://school.mos.ru/
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Игры, веселые старты	http://www.myshared.ru/ https://resh.edu.ru/
30-31	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru https://foxford.ru/?
32-33	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
	Итого:	33		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/ https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «За-	1	Беседа, игры.	https://resh.edu
3-4	Игры на развитие памяти.	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
5	Игры на развитие воображения.	1	Игры	https://school.mos.ru/
6	Игры на развитие мышления и речи.	1	Игры	http://www.vaklass.ru/

7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/ https://uchi.ru/?- https://codewards.ru/
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1	Игры, соревнования.	
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	Подвижные игры.	https://oblakoz.ru/
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	Игры, эстафета.	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1	Игры, эстафета.	http://www.vaklass.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Русская народная игра «Удар по веревочке».	1	Игра, соревнования.	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	Подвижные игры.	http://www.myshared.ru/slide/182616/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Беседа, игры.	https://foxford.ru/? https://codewards.ru/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игры с мячом.	https://resh.edu.ru https://foxford.ru/?
17	Весёлые старты со скакалкой.	1	Веселые старты.	https://foxford.ru/?
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	Игры, соревнования	https://school.mos.ru/
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1	Игры	https://school.mos.ru/
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1	Игры	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-

21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	Игры на свежем воздухе.	http://www.vaklass.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Эстафеты с санками и лыжами.	1	Эстафеты	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
23	Игры на лыжах «Биатлон».	1	Игры, соревнования	http://www.myshared.ru/slide/182616/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
24	Игры зимой: «Охота на куропаток».	1	Игры, подвижные эстафеты.	https://resh.edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1	Игры, зимние забавы	https://foxford.ru/? https://codewards.ru/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/
26	Игра «Салки с мячом».	1	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
27-28	Футбол.	2	Игры, день здоровья	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
29	Спортивный праздник.	1	Игры, веселые старты	http://www.myshared.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Олимпийские игры.	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru https://foxford.ru/?
31-32	Большие гонки.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
33-34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры»	2	Игры, веселые старты	https://school.mos.ru/
	Итого:	34		

3 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	https://foxford.ru/? http://www.vaklass.ru/

2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	https://school.mos.ru/
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра. «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	https://uchi.ru/?-
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	http://www.myshared.ru/
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик сверху». Игра «Свечи ставить»	1	https://prosv.ru/ http://www.vaklass.ru/
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	http://www.vaklass.ru/
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	http://www.vaklass.ru/
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	https://foxford.ru/? http://www.vaklass.ru/
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	http://www.vaklass.ru/
12	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	http://www.vaklass.ru/
13	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	https://mob-edu.ru/ http://www.myshared.ru/
14	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	https://prosv.ru/pages/ http://www.vaklass.ru/
15	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	https://foxford.ru/?
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки,	1	https://uchi.ru/?-

	разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»		
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	http://www.myshared.ru/
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	https://prosv.ru/ http://www.vaklass.ru/
22	Игра «Строим крепость».	1	http://www.vaklass.ru/
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	http://www.vaklass.ru/
24	Игра «Лепим снеговика».	1	https://foxford.ru/?
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	http://www.vaklass.ru/
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	http://www.vaklass.ru/
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	https://mob-edu.ru/ http://www.myshared.ru/
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	https://prosv.ru/pages/ http://www.vaklass.ru/
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	https://foxford.ru/? http://www.vaklass.ru/
30	Испытание в городе Занимательных задач «В рыцарском замке»	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
32	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	https://uchi.ru/?-
33	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	http://www.myshared.ru/
34	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	http://www.myshared.ru/
ИТОГО		34	