**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Азовский районный отдел образования**

**МБОУ Обуховская СОШ им.А.В. Янковского**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| на заседании ШМО | Зам.директора по УВР | Директор школы |
| _____ Саинчук Е.А. | _____ Сухарева Н.Д. | _____ Молчанова В.Э. |
| Протокол № 1<br>от «  27 » августа  2026 г. | | Приказ № 50<br>от « 28  » августа  2026 г. |

# Рабочая программа курса

# внеурочной деятельности

# для начальной школы 3 класс

# «Подвижные игры»

Составитель:
учитель физической культуры
Парфенов Александр Александрович

**х. Обуховка**
**2026 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

***Цель программы:***

-Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

***Задачи: -***

-ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;

-обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;

-создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

-донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;

-содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;

-формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового

Актуальность разработки программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

**МЕСТО КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение *1 часа в неделю,*

*34 часа в год (34 учебные недели)*

**Формы организации деятельности по программе:** коллективная и групповая.

*Аудиторные занятия* проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

*Внеаудиторные занятия* – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания

*Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:*

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,

•спортивно-оздоровительных часов,
•физкультурных праздников,
•спортивных соревнований.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

-целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

-ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

-способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий

***1. Регулятивные УУД:***

-умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

-планирование общей цели и пути её достижения;

-распределение функций и ролей в совместной деятельности;

-конструктивное разрешение конфликтов;

-осуществление взаимного контроля;

-оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

-принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-различать способ и результат действия;

-необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***2. Познавательные УУД:***

-добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

--преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

***3. Коммуникативные УУД:***

-взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

-первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

-двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

-развитие физических способностей;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-развитие психических и нравственных качеств;

-повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» *обучающиеся должны знать:*

-основы истории развития подвижных игр в России;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

-возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

-правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

-физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны **уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Игры с бегом (6 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Игры с прыжками (4часа)**

*Теория.*Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

**Игры с мячом (6часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

**Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория*. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра « Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

**Зимние забавы (4 часа)**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

**Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

**Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра Дедушка - сапожник".

# Тематическое планирование внеурочной деятельности

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | **Игры с бегом** | 6 |
| 3 | **Игры с прыжками** | 4 |
| 4 | **Игры с мячом** | 6 |
| 5 | **Игры малой подвижности** | 4 |
| 6 | **Зимние забавы** | 4 |
| 7 | **Эстафеты** | 5 |
| 8 | **Русские народные игры** | 5 |
| | **Итого** | 33 |

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1 | 01.09.2026 |
| 2 | Игра «Совушка». | 1 | 08.09.2026 |
| 3 | Игра «День и ночь». | 1 | 15.09.2026 |
| 4 | Игра «Вызов номеров» | 1 | 22.09.2026 |
| 5 | Игра «Два мороза». | 1 | 29.09.2026 |
| 6 | Игра «Воробушки». | 1 | 06.10.2026 |
| 7 | Игра «Салки на одной ноге | 1 | 13.10.2026 |
| 8 | Игра «Кто выше» | 1 | 20.10.2026 |
| 9 | Игра «Пингвины с мячом». | 1 | 03.11.2026 |
| 10 | Игра «Поймай лягушку». | 1 | 10.11.2026 |
| 11 | Игра «Свечи». | 1 | 17.11.2026 |
| 12 | Игра «Передал – садись». | 1 | 24.11.2026 |
| 13 | Игра «Охотники и утки». | 1 | 01.12.2026 |
| 14 | Игра «Рак пятится назад». | 1 | 08.12.2026 |
| 15 | Игра «Кто самый меткий». | 1 | 15.12.2026 |
| 16 | Игра «Не упусти мяч» | 1 | 22.12.2026 |
| 17 | Игра «Кошка и мышка». | 1 | 29.12.2026 |
| 18 | Игра «Карлики и великаны». | 1 | 12.01.2027 |
| 19 | Игра «Чемпионы скакалки». | 1 | 19.01.2027 |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». | 1 | 26.01.2027 |
| 21 | Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | 02.02.2027 |
| 22 | Игра «Лепим снежную бабу». | 1 | 09.02.2027 |
| 23 | Игра «Санные поезда». | 1 | 16.02.2027 |
| 24 | Игра «Езда на перекладных» | 1 | 02.03.2027 |
| 25 | Эстафеты «Бег сороконожек». | 1 | 09.03.2027 |
| 26 | Эстафеты «Бег по кочкам», | 1 | 16.03.2027 |
| 27 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | 23.03.2027 |
| 28 | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 | 06.04.2027 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 | 13.04.2027 |
| 30 | Игра «Чехорда» 0,5 | 1 | 20.04.2027 |
| 31 | Игра «Бегунок» | 1 | 27.04.2027 |
| 32 | Игра «Верёвочка» | 1 | 18.05.2027 |
| 33 | Игра «Котел»<br>Игра "Дедушка - сапожник". | 1 | 25.05.2027 |
| | **Итого** | **33** | |

Молчанова Валентина Эдуардовна

Подписан цифровой подписью: Молчанова Валентина Эдуардовна
DN: CN=Молчанова Валентина Эдуардовна, O=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, OU=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, E=obuhovkadir@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.10.11 15:36:27+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2026.2.1