

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «26» августа 2025 г. № 01-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 2-4 классов**

Срок реализации - 3 года

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители:

Саранская Н.Ю., учитель физической культуры

Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Задачи курса:

- разрядка умственного напряжения учащихся;
- противодействие развитию чрезмерного утомления;
- обеспечение эффективного отдыха;
- повышение работоспособности школьников;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития и двигательной подготовленности;
- обогащение детей знаниями в области оздоровления;
- обогащение детей знаниями подвижных игр и эстафет;
- формирование умения организованно играть в коллективе сверстников;
- воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях спортом.

Курс может быть очень разнообразным, и построен на принципе доступности возрастным особенностям и возможностям младших школьников. К доступным можно отнести следующие виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой и т.д.;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку; обруч и т.д.;

бросание и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность;

лазание: перелезание, подлезание, пролезание через обручи, лестницы и т.д.;

висы, упоры на детских перекладинах, заборчиках и других конструкциях;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами, с кеглями и т.д.;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах.

Содержание курса, включающее естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения согласуется с учебным материалом программы по физической культуре для первых классов, дополняет его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует моторное развитие младших школьников.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- 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;
- 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;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
-

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины»	0,5	1,5
3-4	Разминка. Эстафета «Передай мяч», игры «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи»	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и утки», «Совушка», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5
13-14	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Догони обруч», «Море волнуется»	0,5	1,5
19-20	Разминка.	0,5	1,5

	«Зайцы в огороде», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте»		
21-22	Разминка. Эстафета «Передай мяч»	0,5	1,5
23-24	Разминка. Игры «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошки», «Кто дальше бросит», эстафета «Пройди - не упади»	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдём по мосточку»	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу»	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Хоккей», «С льдины на льдину», «Снежком по мячу»	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два мороза», «Воробышки и кошка»	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
45-46	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «Совушка»	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг»	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Передал – садись», «Пробеги не задень», «Совушка»	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Салки», «Пролезь – не задень!», «Мяч водящему», «Перелёт птиц»	0,5	1,5
55-56	Разминка.	0,5	1,5

	«Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»		
57-58	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Гуси - лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли»	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Летает не летает», «Гуси - лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
63-64	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «Совушка».	0,5	1,5
3-4	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг».	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Передал - садись», «Пробеги-не задень», «Совушка.»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку».	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Салки», «Пробеги-не задень», «Мяч водящему».	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору».	0,5	1,5
13-14	Разминка. «Пробеги-не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Гуси-лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли».	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Летает-не летает», «Гуси-лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса».	0,5	1,5
21-22	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5

23-24	Разминка. «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошка», «Кто дальше бросит».	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдем по мосточку».	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу».	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Хоккей», «Снежком по мячу».	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», «Хоккей».	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два Мороза», «Воробышки и кошка».	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники».	0,5	1,5
45-46	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины».	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Перебрось – поймай!», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи».	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди».	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и зайцы», «Совушка».	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Слушай сигнал».	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Пробеги – не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса», «Салки».	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Мяч соседу», «Море волнуется», «Море	0,5	1,5

	волнуется».		
63-64	Разминка. «Море волнуется», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте».	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Гуси-лебеди», «Перебрось – поймай!», «Успей выбежать».	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «Слушай хлопки», «Менялки», «Передай мяч»».	0,5	1,5
3-4	Разминка. «Молекулы», «Острова», «Два берега».	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Уменьшить время», «Делимся по признаку», «Путанка».	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Крокодил», «Печатная машинка».	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Комплименты», «Фигуры», «Верёвочка».	0,5	1,5
11-12	Разминка. «У медведя во бору», «Красочки».	0,5	1,5
13-14	Разминка. «Удочка», «Кошки- мышки».	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Тише едешь», «Пол, нос, потолок».	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Брось предмет в цель», «Угадай кто главный».	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Хлопушки», «Займи место».	0,5	1,5
21-22	Разминка. «Хищник в море», «Волк».	0,5	1,5
23-24	Разминка. «Поймай дракона за хвост», «Юрта».	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Иголka, нитка, узелок», «Пастух».	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Весёлые старты».	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Большая круговая эстафета», «Эстафеты – поезда».	0,5	1,5

31-32	Разминка. «Озорные мячики», «Ведение мяча».	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Мой весёлый звонкий мяч», «Ведение мяча».	0,5	1,5
35-36	Разминка. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Вышибалы», «Передача мяча ногами», «Забей гол».	0,5	1,5
39-40	Разминка. «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Догони мяч».	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Пионербол», «Картошка».	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Слушай команду», «Приветствие», «Запрещено движение».	0,5	1,5
45-46	Разминка. «Жмурки», «Салки».	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Игры народов мира».	0,5	1,5
49-50	Разминка. Эстафета со скакалкой.	0,5	1,5
51-52	Разминка. Эстафета со спортивными предметами.	0,5	1,5
53-54	Разминка. Игры с воздушным шаром.	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Пионербол».	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Баскетбол».	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Одиннадцать».	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Борьба за мяч».	0,5	1,5
63-64	Разминка. «Весёлые старты».	0,5	1,5
65-66	Разминка. Эстафета «Мы активные ребята».	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5