



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
имени ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А.  
с.Георгиевка муниципального района Кинельский Самарской области

446416 Самарская область Кинельский район с. Георгиевка ул. Специалистов 17  
тел. 8(84663)2-72-72 (директор) 8(84663)2-72-71 (учительская) 8(84663)2-73-40 (бухгалтерия)  
факс 8(263)2-72-71 e-mail: [georgschool@bk.ru](mailto:georgschool@bk.ru) <http://georgschool.minobr63.ru>  
ИНН 6350018608, КПП 635001001, ОКПО 42528258, ОГРН 1116350001261

РАССМОТРЕНА

на заседании МО «Здоровье»

Ю.Н. /Н.Н. Юртайкина/

«26» августа 2019г

ПРОВЕРЕНА

заместителем директора по

УВР Фенюк А. Н. Фенюк/

«27» августа 2019г

УТВЕРЖДЕНА

директор школы ГБОУ СОШ с.

Георгиевка Ивлиев Р. К. Ивлиев

Приказ № 138 Од от «30» 08 20



Рабочая программа курса по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»

1, 2, 3, 4 класс

## Пояснительная записка

*Актуальность.* Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

*Место и роль курса в основной образовательной программе.* Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно-рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Реализация программы направлена на формирование следующих метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования:

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и внесения необходимых корректив в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации, заданной правилами игры.

*Цель:* мотивация школьников 1-4 классов к сохранению и развитию здоровья средствами подвижных игр.

*Задачи:*

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- получить опыт сознательного применения физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- получить опыт коллективного взаимодействия и навыки самостоятельного принятия решений.

*В основе отбора и структурирования содержания программы* лежит прагматичный подход, предполагающий приобретение общих знаний и умений, обеспечивающих базовый физический уровень обучающихся.

*Методы, формы и средства реализации программы.* С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнений, круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

В 1 и 2 классе формируется «школа движения», изучается «азбука мяча», а в 3-4, созданы хорошие предпосылки для изучения основ техники игровых видов спорта.

На изучение курса «Подвижные игры» отводится 170 ч. Соответственно: 1 класс – 68 ч., 2 класс – 34 ч., 3 класс – 34 ч., 4 класс – 34 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС «Подвижные игры» (68часов)**

### **Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4часа)**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.* Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

*Познавательная деятельность.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентаря (4часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.* Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Раздел 3. Веселые старты (30часов)**

*Игровая деятельность.* Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

### **Раздел 4. Подвижные игры (30часов)**

*Игровая деятельность.* Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка».

## **2 КЛАСС «Подвижные игры» (34часа)**

### **Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.* Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (4 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.* Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

## **Раздел 3. Подвижные игры (9 часов).**

*Игровая деятельность.* «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

## **Раздел 4. Веселые старты (9 часов).**

*Игровая деятельность.* «Эстафеты», «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеек» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

## **Раздел 5. Игры на внимание (8 часов)**

*Игровая деятельность.* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка», «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка», «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»

## **3 и 4 КЛАССЫ «Подвижные игры» (34 часа)**

### **Раздел 1. Основы знаний о подвижных играх (2 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.* Что такое подвижные игры? Знакомство с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

### **Раздел 2. Подвижные игры без мячей (8 часов)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

### **Раздел 3. Веселые старты (10 часов)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

### **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры с мячами (6 часов)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).  
«Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**Раздел 6. Соревнования (8 часов).** Проведение соревнований по различным видам: веселые старты, пионербол.

**Тематический план курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**1 класс (68 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля
			теория	практика		
<b>Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4часа)</b>						
1.1.	Значение ЗОЖ.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать значение ЗОЖ в жизни человека;</li> <li>• знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• знать упражнения для утренней гимнастики, физкультурминуток.</li> </ul>	Игра
1.2.	Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями	1	1			
1.3.	Комплексы физических упражнений	2		2		
<b>Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентаря (4часа).</b>						
2.1	Правила проведения игр и соревнований.	2	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать правила проведения игр и соревнований;</li> <li>• знать правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.</li> </ul>	Игра
2.2	Правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.	2	2			
<b>Раздел 3. Веселые старты (30 часов)</b>						
3.1	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования	30		30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение взаимодействовать в команде;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	Игра
<b>Раздел 4. Подвижные игры (30часов)</b>						
4.1	Игры на развитие внимания	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие ловкости, координации и внимания;</li> </ul>	Игра

4.2	Игры на координацию движений	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	
4.3	Игры на развитие ловкости	10		10		
	Итого:	68	6	62		

## 2 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля
			теория	практика		
<b>Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4часа)</b>						
1.1.	Значение ЗОЖ.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать значение ЗОЖ в жизни человека;</li> <li>• знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• знать упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток.</li> </ul>	Игра
1.2.	Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями	1	1			
1.3.	Комплексы физических упражнений	2		2		
<b>Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентаря (4часа).</b>						
2.1	Правила проведения игр и соревнований.	2	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать правила проведения игр и соревнований;</li> <li>• знать правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.</li> </ul>	Игра
2.2	Правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.	2	2			
<b>Раздел 3. Веселые старты (30 часов)</b>						
3.1	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования	30		30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение взаимодействовать в команде;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	Игра
<b>Раздел 4. Подвижные игры (30часов)</b>						



4.1	Игры на развитие внимания	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие ловкости, координации и внимания;</li> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	Игра
4.2	Игры на координацию движений	10		10		
4.3	Игры на развитие ловкости	10		10		
<b>Раздел 5. Итоговое тестирование по модулю «Естественно-научная грамотность» (2 часа).</b>						
5.1	Итоговое тестирование	2		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь работать с текстами разных стилей, содержащими информацию естественно-научного содержания.</li> </ul>	Тест
	Итого:	34	4	30		

### 3 и 4 классы (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля
			теория	практика		
<b>Раздел 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4 часа)</b>						
1.1.	Значение ЗОЖ.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать значение ЗОЖ в жизни человека;</li> <li>• знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• знать упражнения для утренней гимнастики, физкультурминуток.</li> </ul>	Игра
1.2.	Правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями	1	1			
1.3.	Комплексы физических упражнений	2		2		
<b>Раздел 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентаря (4 часа).</b>						
2.1	Правила проведения игр и соревнований.	2	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать правила проведения игр и соревнований;</li> <li>• знать правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.</li> </ul>	Игра
2.2	Правила техники безопасности при проведении игр и соревнований.	2	2			

<b>Раздел 3. Веселые старты (30 часов)</b>						
3.1	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования	30		30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение взаимодействовать в команде;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	Игра
<b>Раздел 4. Подвижные игры (30 часов)</b>						
4.1	Игры на развитие внимания	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие ловкости, координации и внимания;</li> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• умение играть по заданным правилам.</li> </ul>	Игра
4.2	Игры на координацию движений	10		10		
4.3	Игры на развитие ловкости	10		10		
<b>Раздел 5. Итоговое тестирование по модулю «Естественно-научная грамотность» (2 часа).</b>						
5.1	Итоговое тестирование	2		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь работать с текстами разных стилей, содержащими информацию естественно-научного содержания.</li> </ul>	Тест
	Итого:	34	4	30		