

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжных дел

Свердловской области

Управление образованием Качканарского муниципального района

МОУ ООШ №5

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Зобнина Н.С.
Протокол № 1
от 31 августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11368656)

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительный характер. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, игра, обладающий великой воспитательной силой..

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического воспитания детей.

Подвижные игры способствуют совершенствованию мышечной активности, физического равновесия, а также ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, благодаря интересному и занимательному характеру, тем самым настраивая ребёнка на позитивное получение положительных эмоций.

Подвижные игры являются лучшим средством активного умственного и физического труда.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются средством развития физической активности младших школьников. Это любимые и полезные занятия детей данного возраста. В процессе подвижных игр физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых преодолевая ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, подвижные игры оказывают положительное влияние на организм и личность, способствуя решению задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации

Новизна данной программы заключается в том, что программа содержит содержание, способствующее не только физическому развитию, но и знакомству с фольклором, способствующие освоению культурного наследия нашей страны.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, развитию ловкости, подготовленности и формированию двигательного опыта, снижению психологического напряжения после умственной работы на уроках. **программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение».

Вид программы.

Модифицированная

- выявление способных и одаренных детей для дальнейшей подготовки к спорту;
- формирование навыков по организации активного и здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств, таких как чувство ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи, правдивости;
- развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, целеустремленность и выдержка;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физическим спортом;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 4-5 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 17 занятий: одно занятие за учебный год . **Режим занятий.**

4 класс-17 часов в год (1 час в 2 недели)

Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные объединения. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав групп меняется по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

1.Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (2 часа).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы повторения считалок.

Практические занятия: □Комплекс ОРУ в движении. Игра «Прыжки командами». Игра «Мешочек».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская тройка».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Прыжки».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».

Игры с мячом (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ .Способы передачи мяча; передача мяча друг другу в шеренгах.*Практические занятия:* □Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто за воротами».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (3 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия: □Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «Белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (2 часа).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного торможения.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (2 часа).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием первого?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (3 часа)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание "Бабки".

2. Планируемые результаты освоения курса во 2-м классе

Личностные результаты освоения рабочей программы «Подвижные игры» для 4 класса начального общего образования: учебной и воспитательной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, направленными на формирование социальными, культурными, духовно-нравственными, ценностями.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и поставленных целей;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на занятиях в учебных и жизненных ситуациях под руководством учителя.
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- совместно с учителем и другими учениками давать самооценку деятельности сверстников;
- технологии оценивания образовательных достижений (учебных успехов);

Познавательные универсальные учебные

действия Получать новые знания:

- находить дополнительную информацию по теме урока;
- находить дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы из одной информации из одной формы в другую: **Коммуникативные**

учебные действия

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от своих;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- слушать и понимать речь других;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- представлять игры как средство двигательной активности;

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Отражение в программе воспитания
		всего	теория	практика			

							Я
--	--	--	--	--	--	--	---

Раздел 1:Общеразвивающие игры

1	Игра с бегом	2	1	1	Проводить и участвовать в играх, в том числе с использованием элементов видов спорта	Спортивный праздник «Будущий чемпион»
---	--------------	---	---	---	--	---------------------------------------

Итого по разделу:	2 часа
-------------------	--------

Раздел 2. Игра с мячом

2	Игра с мячом	3	1	2	..Устанавливат ь ролевое участие членов команды	Поход «По осенним тропинк м» День здоровья Арбузник
---	--------------	---	---	---	--	--

Итого по разделу: 3 часа

Раздел 3. Игра с прыжками

3	Игра с прыжками (скакалка)	3	1	2		Проявлять самостоятельность в организации игр.	«Веселые старты» «Самый ловкий»
---	----------------------------	---	---	---	--	--	------------------------------------

Итого по разделу: 5 часов

Раздел 4. Игра на развитие внимания

4	Игра малой 5 1 подвижности	4				Общаться	
---	----------------------------	---	--	--	--	----------	--

взаимодействohttps://uchi.ru

вать в игровой деятельности

Итого по разделу: 3 часа

Раздел 5 Зимние забавы

6	Эстафета	2	1	1	Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.	Веселые старты «Самый быстрый сильный»
---	----------	---	---	---	---	--

Итого по разделу: 2 часа

Раздел 7.Народные игры							
7	Народные игры	3	1	2		Знакомятся и обсуждают подвижные игры народов, населяющих Россию.	П Н и
Итого по разделу:3 часов							
Общее количество по программе:17 часов							

Поурочное планирование

№ П/П	Наименование разделов и тем	Количество час	
		всего	теория
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	1
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта. Игра «Пятнашки в кругу» .Игра «Караси и щуки».	1	
3.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»..	1	1
4.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	
5.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра	1	

7.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».	1	1
8.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	
9.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	
10.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	
11.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	1
12.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Быстрый лыжник».	1	
13.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	1
14.	Эстафета с лазанием и перелезанием, Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
15.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание	1	1

Народные игры - исторически сложившееся самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям

Русские народные игры очень многообразны: детские, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутки

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляются доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование. В трудовом дне взрослые с удовольствием принимали участие и надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения: прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивление. Действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовки играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки имеют преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяча и хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный

Правила в играх определяются самими участниками и условиями, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города, в салках - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры повязки, в "Чижики" - размеры чижики, биты или концы).

Таким образом, русские народные игры представляют собой инициативную деятельность, направленную на достижение успеха по правилам игры, которая складывается на основе русских традиций, учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры и окружающей природе, быт русского народа, игры русских против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игр.

Основная функция этого компонента - воспитание н Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны младшими школьниками, так как соответствуют психологии этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, п Первый включает в себя игры, отражающие отношение челове всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославл воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву" , "Волк и овцы" , "Вор "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "У наседка" , "Стадо" , " Хромая лиса" , "Филин и птички". "Ляг пряник", "Зайки и ежи" , "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса

С историческим наследием русского народа знаком компонента - "Быт русского народа", в котором применяются п повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входя рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", " "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Ши различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знако прошлых столетий, составляющими третий раздел перво интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находч координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Гор бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто д "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Счи "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Вер

Возможность помериться силой и ловкостью появляет четвертого раздела, который отражает стремление детей стать тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, кот популярности современным киногероям. В этом раз "Единоборство" (в различных положениях, с различным инве петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыл "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каж

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голова указывает руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав в ряд, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки. "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет много, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Когда "щука" одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" стоит перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, "щука" образует коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают ловить. Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны пробежать за сетью, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать и ловить "карасей", корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетку. "Щука" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае "щука" отпускается, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне от площадки - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные участники произвольно размещаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить. Когда "медведь" ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. Когда "медвежонок" берется за руки и начинают ловить остальных игроков. Когда "медвежонок" на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяются. Когда "медвежонок" пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!". "Медведь" осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое игроков берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не останется один "медвежонок".

Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окруживших его игроков. "Медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду. Игроки должны находиться в границах площадки.

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам
мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, распростёртыми руками преграждать путь играющим при след. замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осали считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого оста коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них од Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мя им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгива комунибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водяще бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящ проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по но на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. П проигравшим.

«Метание в цель».Играющих выстраивают в колонну по три. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерн первые в каждой колонне встают на линию метания и бро Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».Две- четыре рав колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игро играющие передают его над головой прямыми руками. Пос встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает м игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся в поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру п

«Подвижная цель».Все играющие встают за линией круга. одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Как в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок ста

передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«**Быстрая передача**». Играющие в парах. Расстояние между ними начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрая передача, выигрывает.

«**Бросай-беги**». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага. Рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему на расстоянии за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали следующему, сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра продолжается до тех пор, пока начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, которая быстрее, побеждает.

«**Не давай мяча водящему**». Все играющие образуют круг, в центре которого водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящий должен не дать мяча. Если одному из них это удастся, то водящим становится тот, кто дал мяча.

«**Мяч среднему**». Играющих делят на две команды, которые образуют круг. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, у которой мяч дольше, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Моментальное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен поднять мяч только после этого передать мяч обратно. «**Охотника и утки**»

«Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которой «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «Охотники» стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Побеждает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«**Гонка мячей по кругу**». Две команды играющих образуют круг. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, у которой мяч дольше, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Моментальное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен поднять мяч только после этого передать мяч обратно. «**Охотника и утки**»

противоположную группу, а сами становятся в конец своих команд быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, передачу вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком.

«Эстафета с ведением мяча» Игроки в двух колоннах, друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч в стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны передают мяч двумя руками от груди очередному игроку колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает.

расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Игроков делят на две равные команды. Параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию. Каждая команда получает по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своей половине площадки между средней линией и линией плена. По сигналу по два волейбольных мяча. По сигналу игроки бросают мячи. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросают. Булавы убирают. Игруют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая больше булав.

Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Игруют две команды на площадке не менее 6 м. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них образуют «коридор плена». Команды размещаются на своей половине до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами команд. Из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в сторону противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат своим мячом), после этого он возвращается в свою команду. Плененный игрок должен вернуть мяч в свою команду и только после этого возвращается в игру. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до 10 минут. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до 10 минут. Команд не пересалит всех игроков противника.

