

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ "Управление образования администрации муниципального  
образования "город Саянск"**

**МОУ СОШ № 5**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Князева А.С.  
Приказ №116/5-26-251ах от  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
для 1-4 классов по АООП с УО (ИН)– вариант 2**

**Саянск 2024**

Предлагаемый курс предназначен для учащихся 1-4 классов. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- 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

#### **Метапредметные результаты:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

#### **Предметные результаты**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны **знать:**

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- упрощенные правила спортивных игр и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

#### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *I года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

-задачи общей физической подготовки;

-правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

-основы строения и функций организма;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

-играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

-правила подвижных и спортивных игр;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

-основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

**Уметь:**

-играть по правилам в подвижные и спортивные игры;

-выполнять упражнения на расслабление во время занятий;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

**Знать:**

-специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;

-правила спортивных и подвижных игр;

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-правила дорожного движения;

-историю возникновения и развития легкой атлетики;

-понятие о силе воли и спортивном характере;

-значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

-общее представление о судействе на соревнованиях;

-перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;

-меры личной и общественной профилактики болезней;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-правила оказания первой доврачебной помощи;

-причины утомления

**Уметь:**

-играть по правилам в спортивные игры и подвижные игры

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *IV годов обучения* учащиеся должны

**Знать:**

- правила судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 33ч -1 кл, 34ч -2-4 кл. часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**«Подвижные игры»  
Первый год обучения**

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Т.Б. правила поведения во время занятий подвижными играми. «К своим флажкам», «Летает не летает» «Запрещенное движение», «Кошки-мышки»	Беседа Игры Групповая	Познавательная игровая
2	Подвижные игры: «Воробьи-попрыгунчики», «У ребят порядок строгий» «Салки -выручалки», «Жмурки», «Зима-лето»	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
3	Беседа: Твой организм. Игры «Пчелки», «Быстро по местам», «Ливиски», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	Игры Групповая	Познавательная игровая
4	«Гуси-лебеди», «Хитрая лиса» «Салки», «Удочка», «Светофор»	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая
5	Беседа: Закаливание организма. «Птица без гнезда», «Шишки, желуди, орехи», «Морская	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая

	фигура» «День и ночь»		
6	Игры «Класс смирно!», «Летучие рыбки», «Колдунчики», «Пчёлки», «Весёлые старты»	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая
7	Беседа: Закаливание организма». Игры: «Ручеек», «Кошки-мышки» «Класс смирно!», «Космонавты», «Прыгуны-скакуны» «Хитрая лиса»	Игры Групповая	Познавательная игровая

### Второй год обучения

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Хвостики», «Летает не летает» «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	Беседа Игры Групповая	Познавательная игровая
2	Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» «Салки -выручалки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
3	Игры «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	Игры Групповая	Познавательная игровая
4	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны» «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая
5	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Увернись от мяча» «День и ночь»	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая
6	Игры «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	Игры эстафеты Групповая	Познавательная игровая
7	«Невод», «Пустое место» «Класс смирно!», «Землемеры», «Зима-лето» «Хитрая лиса»	Игры Групповая	Познавательная игровая

### Третий год обучения

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности

1	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Ловишки парами», «Бездомный заяц».	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
2	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву» «Выше ноги от земли»	Игры Групповая	Познавательная игровая
3	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания.	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
4	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
5	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «Совушка»	Игры Групповая	Познавательная игровая
6	Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?» «Охотники и утки», «Вышибалы», «Выбей мяч»,	Игры Групповая	Познавательная игровая

#### Четвертый год обучения

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Игры с бегом: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Ловишки парами», «Передал-садись», «Третий лишний», «Заяц без логова».	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
2	Игры с прыжками: «Через кочки-пенёчки», «Замри», «Скороходы», «Земля воздух»	Игры Групповая	Познавательная игровая
3	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания.	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
4	Игры с элементами спортивных игр.(футбол, баскетбол)	Игры, эстафеты Групповая	Познавательная игровая
5	«Два мороза», «Домик-улитка», «Белые медведи», «Прыгуны - скакуны»,	Игры Групповая	Познавательная игровая
6	Игры с метанием: « Попади в цель», «Кто самый меткий?»	Игры Групповая	Познавательная игровая

	«Перестрелка», «Охотники и утки»,		
--	-----------------------------------	--	--

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**Первый год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Встань правильно», «Карлики и великаны».	1
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»	1
13.	«Пчелки», «красная шапочка».	1
14.	Веселые эстафеты с предметами.	1
15.	«Пустое место, «Кот идет».	1
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1
18.	«Пятнашки», «Зима- лето».	1
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1
20.	«Колдунчики», «Пчелки».	1
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
22.	«Стая», «Быстро по местам».	1
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
25.	«Проведи», «Пчелки».	1
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	1
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	1
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	1

33.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
-----	--	---



## Второй год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Летает - не летает», «К своим флажкам».	1
2.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
3.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	1
4.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
5.	«Колдунчики», «Салки- выручалки».	1
6.	«Проведи», «Пчелки».	1
7.	«Гуси и волк», «Салки выручалки»	1
8.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	1
9.	Полоса препятствий.	1
10.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	1
11.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
12.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
13.	Веселые эстафеты с мячами.	1
14.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	1
15.	«Пчелы и медвежата», «Гуси-лебеди».	1
16.	Шишки, желуди, орехи», «У медведя во бору».	1
17.	Веселые эстафеты.	1
18.	«Салки -выручалки», «Волк во рву».	1
19.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	1
20.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	1
21.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
22.	«Передал-беги», «День и ночь»	1
23.	« К своим флажкам», «Два мороза».	1
24.	«Гуси и волк», «Имена».	1
25.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Совушка», «Море волнуется».	1
27.	«Светофор», «Воробьи вороны».	1
28.	«Воробушки», «Кошки ,мышки».	1
29.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1
30.	«Третий лишний», веселые эстафеты.	1
31.	Игры на свежем воздухе. «Зима -лето». «Охотники и утки»	1
32.	Игры с мячом и обручем.	1
33.	Беседа. Где можно и где нельзя играть. Футбол.	1
34.	Футбол.	1

## Третий год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1

	«День и ночь», «Кто обгонит» эстафета»	
2.	Эстафета с мячом, «Вызов номеров»	1
3.	Эстафета с прыжками.	1
4.	«Бой петухов», «Бездомный заяц».	1
5.	«Караси и щука», «Вызов номеров».	1
6.	«По звериным следам», «Великаны».	1
7.	«Совушка», «Белки, волки, лисицы».	1
8.	«Удочка», «Перемена мест».	1
9.	«Море волнуется раз». « Прыгни через ров»	1
10.	«Пятнашки с передачей»,	1
11.	«Гонка мячей по кругу», «Пустое место».	1
12.	«Подвижная цель», «Охотники и утки».	1
13.	Салки «выше ноги от земли» «Попади в мяч»	1
14.	«Ловишки парами», « Третий лишний»	1
15.	Эстафеты с мячом.	1
16.	«Шишки, желуди, орехи», эстафета.	1
17.	«Два мороза », «Меткий стрелок»	1
18.	«Цепи кованные», «Ручеек».	1
19.	Веселые эстафеты.	1
20.	Перетягивание каната	1
21.	«Охотники и утки»	1
22.	«Футбол»	1
23.	« Городки»	1
24.	«Успей занять место», «Суша -море».	1
25.	Эстафеты, «Вызов номеров».	1
26.	«Удочка», «Перемена мест».	1
27.	«К своим флажкам», «Угадай у кого мяч?».	1
28.	Эстафеты	1
29.	«Пятнашки с мячом» «День и ночь»	1
30.	«Прыгуны-скакуны». «Море волнуется раз».	1
31.	«Передал-беги». «Имена»	1
32.	Эстафеты с мячом. «Белые медведи».	1
33.	«Охотники и утки».	1
34.	Футбол	1

#### Четвёртый год обучения

1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «К своим флажкам» «Охотники и утки».	<b>Кол-во часов</b>
2.	«Мяч капитану». «Третий лишний»	1
3.	«Передал - садись». «Жмурки».	1

4.	«Заяц без логова». «Хитрая лиса»	1
5.	«Скороходы». «У медведя на бору».	1
6.	«Шишки, желуди, орехи». Эстафета с мячом.	1
7.	«Салки с мячом», «Белые медведи».	1
8.	«Выше ноги от земли». «Метко в цель».	1
9.	«Замри». «Гуси – лебеди»	1
10.	«Собачка и белки». «Мяч водящему».	1
11.	«Кот и мыши», «Догони мяч».	1
12.	«Земля-воздух». Эстафета с мячом.	1
13.	«У медведя на бору», «Прыгуны -скакуны».	1
14.	«Выше ноги от земли», « Метко в цель».	1
15.	«Два Мороза». «Белые медведи».	1
16.	«Хвост дракона». «Лиса и куры».	1
17.	«Играй, играй – мяч не теряй». «Домик-улитка».	1
18.	«Охотники и утки». «К своим флажкам».	1
19.	«Гуси и волк», «Салки- выручалки».	1
20.	«Море волнуется – раз», «Попади в цель».	1
21.	«Перестрелка». «Невод».	1
22.	«Угадай, чей голосок». «Прыгуны-скакуны».	1
23.	«Жмурки». «Фигуры».	1
24.	«Удочка». «Салки с лентами».	1
25.	«Воробьи - вороны». «Эстафета с мячом».	1
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми «Два Мороза», «Белые медведи».	1
27.	Веселые старты.	1
28.	Эстафета с мячом. Футбол.	1

29.	«Третий лишний». «Замри»	1
30.	Беседа: «Закаливание организма». «Ловишки парами». «Совушка».	1
31.	«Класс смирно», «Веселые старты»	1
32.	« К своим флажкам», «Два мороза».	1
33.	«Замри». «Пустое место».»Угадай у кого мяч»	1
34.	«Третий – лишний». «Салки – догонялки».	1