

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 27»**

**ПОДПИСАНО:**

*директор МБОУ ЦО № 27  
Маленков Олег Игоревич*

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета МБОУ ЦО № 27

Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЦО № 27

\_\_\_\_\_ О.И. Маленков

Приказ от 01.09.2025 г. № 587а

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

3 класс – 1 час

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ивкина В.С.

2025 г.

г. Тула

## Пояснительная записка

### Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов соответствует ФГОС и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
  2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);
  3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
  4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., зарегистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253».
- Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классах 1 час в неделю, всего 33, 2-4 классах - 34 часа.**

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

#### **Игра как средство воспитания.**

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.

#### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным 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.

#### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

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.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность,**

обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Ожидаемый результат реализации программы:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).
- умение работать в коллективе.
- провести в конце учебного года эстафеты, и выявить лучшего игрока в своих группах.

В процессе реализации программы предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

-проведение учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

**Метапредметные результаты:**

изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

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.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

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.

**Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

## **Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме;

**Знать:**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (1-5);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы внеурочной деятельности:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные и спортивные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья».

*Мониторинг результативности ведется через организацию соревнований, зачеты.*

В результате изучения данной дисциплины учащиеся должны *знать:*

- организацию и методику проведения подвижных игр в учебной работе;

- использование подвижных игр в различных формах внеклассной спортивной работы;
- организацию и методику проведения неклассификационных соревнований по подвижным играм.

уметь:

- подбирать подвижные игры с учетом психолого-физиологической и физической подготовленности школьников;
- применять подвижные игры с учетом конкретных задач урока и школьной программы;
- применять подвижные игры в занятиях физкультурно-оздоровительной работы и в занятиях спортом;
- составлять программу и проводить соревнования по подвижным играм.

### Календарно - тематическое планирование для 3 класса

Сроки проведения	Дата по факту	№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	оборудование
		1	Профилактика травматизма. Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ.	Формирование знаний о ТБ и правил поведения на занятии	
		2	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Ворота».	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
		3	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Северный и южный ветер».	развитие ловкости и быстроты	
		4	Развитие точности движений. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Развитие ловкости, проявление положительных качеств личности	фишки
		5	Развитие ловкости и гибкости. Подвижная игра «Охотники и утки»	развитие гибкости и ловкости	гимнастические палки, скакалки
		6	Веселая скакалка	развитие ловкости и внимания	кубики, скакалки
		7	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «Полоса препятствий».	развитие выносливости и силы	мешочки, мячи
		8	Развитие быстроты. Подвижная игра «Хвостики»	развитие быстроты	мячи, скакалки
		9	Веселая эстафета «Самый быстрый и ловкий»	развитие скоростных качеств, выносливости	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
		10	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два Мороза».	развитие силы	скакалки, коврики.
		11	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Чай – чай – выручай!»	развитие быстроты и ловкости	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
		12	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Жмурки».	развитие силы и ловкости	обручи, гимнастические палки, скакалки
		13	Специальные беговые упражнения и бег с изменением направления.	развитие скоростных качеств, ловкости	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки

		14	Веселая эстафета «Самый меткий».	развитие меткости и координации движений	кегли, малые мячи, большие мячи
		15	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Горячая картошка».	развитие меткости и координации движений	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
		16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	гимнастические палки, мяч
		17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	кегли, малые мячи, большие мячи
		18	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Горячая картошка».	развитие выносливости и ловкости	кегли, малые мячи, большие мячи
		19	Веселая эстафета «Самый меткий».	развитие выносливости и ловкости	кегли, малые мячи, большие мячи
		20	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Блуждающий мяч».	развитие выносливости и быстроты	мячи
		21	Специальные беговые упражнения и бег с изменением направления.	развитие выносливости и ловкости	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
		22	Общеразвивающие упражнения. Игра на меткость «Вышибалы».	развитие выносливости и ловкости	мячи
		23	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Блуждающий мяч»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	мячи
		24	Специальные беговые упражнения и бег с изменением направления.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
		25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	кегли, малые мячи, большие мячи
		26	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «С мячом».	развитие ловкости и быстроты	волейбольные мячи
		27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	мячи
		28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	мяч, гимнастическая палка
		29	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Чай – чай – выручай!»	развитие выносливости, быстроты и реакции	
		30	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «С обручами».	развитие быстроты и выносливости	обручи, фишки
		31	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости реакции	флажки, эстафетная палочка
		32	Общеразвивающие упражнения. Игра на меткость «Вышибалы».	развитие скоростных качеств, ловкости	мяч

		33	Общеразвивающие упражнения. Эстафета «Полоса препятствий».	развитие ловкости и быстроты	Мячи, обручи, гимнастические палки, конусы
		34	Соревнования «Весёлые старты».	развитие ловкости и быстроты	

## Методическое обеспечение.

1. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 24 с.
2. Белоножкина, О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 73 с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 36 с.
5. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Запорожец. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - 133 с.
6. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе [Текст]: Пособие для учителей / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 9 с.
7. Коротков, И.М., Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 40 с.
8. Крупская, Н.К. Педагогические сочинения. Т. 1 [Текст] / Н.К. Крупская. - М.: Высшая школа, 1947. - 130 с.
9. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] // Физическая культура в школе - 2008. - № 6. - 20 с.
10. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. - 16 с.
11. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Т. 1. [Текст] / П.Ф. Лесгафт - М.: Просвещение, 1951. - 98 с.
12. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе [Текст] // Первое сентября - 2007 - № 14. - 42 с.
13. Макаренко, А.С. Лекции о воспитании детей [Текст] / А.С. Макаренко. - М.: Учпедгиз, 1947. - 105 с.
14. Масальгин, Н.А. Математико-статические методы в спорте [Текст] / Н.А. Масальгин. - М., 1974. - 221 с.
15. Матвеев, Л.П., Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 89 с.
16. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» [Текст] / Сост. Шалгинова В.И. к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС ГОУВПО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова». - Абакан: Издат. ХГУ им. Н.Ф. Катанова, 2008. - 8 с.
17. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / С.В. Начинская. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 72 с.
18. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре [Текст] / П.К. Петров. - М., 2001. - 16 с.
19. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры [Текст]: Учебник для техникумов физической культуры / Ю.И. Портных - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 25 с.
20. Скаткин, М.Н. Методология и методика педагогических исследований, в помощь начинающему исследователю [Текст] / М.Н. Скаткин - М., 1986. - 127 с.

21. Смирнов, Ю.И., Полевщиков, М.М. Спортивная метрология [Текст]: Учебник для студ. пед. Вузов / Ю.И. Смирнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 96 с.
22. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере / Под ред. М.П. Шестакова и Г.И. Попова [Текст]. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений физической культуры / М.П. Шестаков, Г.И. Попов - М., 2002. - 173 с.
23. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 145 с.
24. Сухорев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухорев. - М.: Высшая школа, 1991. - 77 с.