

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ «Школа № 64» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Ю.Ю.Антипова
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по ВР

Н.В.Кравцева
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ю.С.Дозорец
приказ № 412-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

4 классы

г.о. Самара 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая основа

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённым приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (с изменениями);
- Программой «Подвижные игры» (автор В.В. Васина, издательство «Просвещение», 2011);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Школа № 64» г.о. Самара.

1.2. Актуальность и назначение программы

Подвижные игры являются важнейшим средством физического воспитания детей младшего школьного возраста. В 4 классе (10–11 лет) у детей происходит активное развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, формируется потребность в движении. Программа «Подвижные игры» направлена на удовлетворение этой потребности, укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование навыков коллективного взаимодействия.

Цель программы: формирование у обучающихся 4 класса устойчивой потребности в двигательной активности, развитие физических качеств и укрепление здоровья через подвижные игры.

Задачи программы:

1. **Оздоровительные:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, повышение функциональных возможностей организма.
2. **Образовательные:** обучение новым подвижным играм, развитие двигательных умений и навыков, обогащение игрового опыта.
3. **Развивающие:** развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, силы, гибкости, внимания, памяти, мышления.
4. **Воспитательные:** формирование навыков работы в команде, чувства ответственности, взаимовыручки, уважения к сопернику, соблюдения правил, развитие волевых качеств.
5. **Приобщение к культуре:** знакомство с народными играми, традициями физического воспитания в России.

1.3. Место курса в образовательном процессе

Курс «Подвижные игры» реализуется в рамках **внеурочной деятельности** и рассчитан на **34 часа в год** (1 час в неделю) для обучающихся **4 класса**.

1.4. Принципы реализации программы

- **Принцип доступности и последовательности:** от простых игр к более сложным.
- **Принцип систематичности:** регулярность и непрерывность занятий.
- **Принцип учёта возрастных особенностей:** учёт физического развития и психологических особенностей детей 10–11 лет.
- **Принцип вариативности:** использование разных видов игр (с бегом, прыжками, метанием, с элементами соревнования).
- **Принцип коллективизма:** формирование навыков взаимодействия в команде.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в игровой деятельности.
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умения договариваться, разрешать конфликты.
- Развитие этических чувств (доброжелательности, взаимовыручки, уважения к сопернику).

Метапредметные результаты

- Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в игре.
- Умение принимать решения в быстро меняющихся игровых условиях.
- Развитие внимания, памяти, логического мышления (через игры с правилами и тактикой).
- Формирование умения договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты

- Знание правил 15–20 подвижных игр, умение объяснить их.
- Умение выполнять основные двигательные действия (бег, прыжки, метания, ловля) в игровых условиях.
- Умение соблюдать правила игры, работать в команде, выбирать капитана, распределять роли.
- Владение навыками организации и проведения подвижных игр во время перемен и прогулок.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (34 часа)

Раздел 1. Игры с бегом и развитием быстроты (6 часов)

№	Тема игры	Содержание
1	«День и ночь»	Развитие реакции, быстроты старта
2	«Вызов номеров»	Развитие быстроты, внимания, памяти
3	«Пустое место»	Развитие быстроты, реакции
4	«Волк во рву»	Сочетание бега с прыжками
5	«Два мороза»	Развитие быстроты, увертливости
6	«Караси и щука»	Развитие быстроты, ориентации в пространстве

Раздел 2. Игры с прыжками (5 часов)

№	Тема игры	Содержание
7	«Прыгающие воробушки»	Прыжки на двух ногах, координация
8	«Лиса в курятнике»	Сочетание прыжков и бега
9	«Зайцы в огороде»	Прыжки через препятствие, ловля
10	«Удочка»	Развитие прыгучести, внимания
11	«Не попадись»	Прыжки, развитие ловкости

Раздел 3. Игры с мячом (8 часов)

№	Тема игры	Содержание
12	«Мяч капитану»	Передача мяча, развитие ловкости, командное взаимодействие
13	«Перестрелка»	Метание мяча, увертывание, командная тактика
14	«Вышибалы»	Развитие меткости, быстроты реакции
15	«Гонка мячей»	Передача мяча в колоннах, развитие

№	Тема игры	Содержание
		координации
16	«Круговая лапта»	Метание в цель, бег, командные действия
17	«Охотники и утки»	Метание в движущуюся цель
18	«Съедобное – несъедобное» с мячом	Развитие внимания, реакции, ловли мяча
19	«Не давай мяч водящему»	Передачи, ведение, перехват

Раздел 4. Игры на развитие внимания и координации (5 часов)

№	Тема игры	Содержание
20	«Класс, смирно!»	Развитие слухового внимания, дисциплины
21	«Запрещенное движение»	Развитие внимания, памяти
22	«Карлики и великаны»	Быстрота реакции, внимание
23	«Фигуры»	Развитие воображения, координации
24	«Веревочка под ногами»	Координация, прыжки

Раздел 5. Эстафеты (6 часов)

№	Тема эстафеты	Содержание
25	Линейные встречные эстафеты	Командные соревнования, передача эстафетной палочки
26	Эстафеты с прыжками	Командные соревнования, комбинированные задания
27	Эстафеты с ведением мяча	Ведение баскетбольного мяча, передачи
28	Эстафеты с преодолением препятствий	Воспитание волевых качеств

№	Тема эстафеты	Содержание
29	«Веселые старты» (комбинированные эстафеты)	Итоговое занятие по разделу
30	Эстафеты-задания на внимание и память	Сочетание бега с умственной деятельностью

Раздел 6. Народные игры (4 часа)

№	Тема игры	Содержание
31	«Горелки»	Русская народная игра с бегом и ловлей
32	«Третий лишний»	Развитие быстроты, ловкости, внимания
33	«Лапта» (упрощенный вариант)	Элементы русской народной лапты (удар битой, перебежки)
34	«Ручеек»	Подвижная игра-забава, координация

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Примечание
Раздел 1. Игры с бегом				
1	«День и ночь»	1	Игра на местности/в зале	Развитие реакции
2	«Вызов номеров»	1	Игра	Внимание, память
3	«Пустое место»	1	Игра	Бег, реакция
4	«Волк во рву»	1	Игра	Бег + прыжки
5	«Два мороза»	1	Игра	Бег с зонами
6	«Караси и щука»	1	Игра	Ориентация

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Примечание
Раздел 2. Игры с прыжками				
7	«Прыгающие воробушки»	1	Игра	Координация
8	«Лиса в курятнике»	1	Игра	Прыжки
9	«Зайцы в огороде»	1	Игра	Прыжки ловля +
10	«Удочка»	1	Игра	Прыгучесть, внимание
11	«Не попадись»	1	Игра	Прыжки, ловкость
Раздел 3. Игры с мячом				
12	«Мяч капитану»	1	Игра	Командная
13	«Перестрелка»	1	Игра	Тактика, ловкость
14	«Вышибалы»	1	Игра	Метание
15	«Гонка мячей»	1	Игра	Передачи
16	«Круговая лапта»	1	Игра	Метание в цель
17	«Охотники и утки»	1	Игра	В движущуюся цель
18	«Съедобное – несъедобное»	1	Игра	Внимание
19	«Не давай мяч водящему»	1	Игра	Перехват
Раздел 4. Внимание и координация				
20	«Класс, смирно!»	1	Игра	Дисциплина

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Примечание
21	«Запрещенное движение»	1	Игра	Память
22	«Карлики и великаны»	1	Игра	Реакция
23	«Фигуры»	1	Игра	Воображение
24	«Веровочка под ногами»	1	Игра	Координация
Раздел 5. Эстафеты				
25	Линейные встречные эстафеты	1	Эстафета	Командная
26	Эстафеты прыжками с	1	Эстафета	Комбинированные
27	Эстафеты ведением мяча с	1	Эстафета	Дриблинг
28	Эстафеты препятствиями с	1	Эстафета	Волевые качества
29	«Веселые старты»	1	Эстафета	Итоговая
30	Эстафеты на внимание	1	Эстафета	Внимание+память
Раздел 6. Народные игры				
31	«Горелки»	1	Игра	Русская народная
32	«Третий лишний»	1	Игра	Бег, ловкость
33	«Лапта» (упрощенный вариант)	1	Игра	С битой и мячом
34	«Ручеек»	1	Игра	Забава,

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Примечание
				координация

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы проведения занятий:

- игровая деятельность (основная форма);
- эстафеты;
- соревнования внутри класса;
- подвижные игры на свежем воздухе (по погодным условиям);
- игры в спортивном зале (в непогоду).

Организация игрового пространства:

- в зависимости от игры: спортивный зал, открытая площадка с разметкой;
- обязательное соблюдение техники безопасности перед началом каждой игры;
- разделение класса на команды (по цвету, по рядам, по жребию);
- назначение капитанов, судей из числа учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь	Количество (на класс 25–30 чел.)
Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	5–10 шт.
Мячи малые (теннисные)	10–15 шт.
Скакалки	10–15 шт.
Свисток	1–2 шт.
Секундомер	1 шт.
Стойки, конусы	10–15 шт.
Гимнастические палки	10–15 шт.
Скамейки гимнастические	3–4 шт.
Маты (при использовании прыжков)	3–4 шт.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом занятий по подвижным играм учитель обязан:

1. Провести инструктаж по технике безопасности.
2. Проверить спортивную форму и обувь обучающихся.
3. Осмотреть место проведения (отсутствие посторонних предметов, исправность оборудования).
4. Провести разминку (5–7 минут).

В процессе игры учитель следит за соблюдением правил, пресекает грубые приёмы, столкновения.