

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа с. Выселки  
муниципального района Ставропольский Самарской области

**Рассмотрено:**

Заседание МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

**Согласовано:**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

**Утверждено:**

Директор школы  
О.А. Чабуркина  
Приказ №124-од  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**2–4 классы**

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**



C=RU,O=ГБОУСОШс.Выселки,  
CN=Чабуркина Ольга  
Александровна,  
E=vySEL\_sch@samara.edu.ru  
0080e4e232a4c0254b

2025.08.29 09:35:36+04'00'

**2025 – 2026 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

### **2 класс (34 часа)**

#### **Игры с бегом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.  
Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыши»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»  
Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробыши-попрыгунчики».

#### **Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

#### **Игры с мячом (б часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

### *Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».
- Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
- Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

### *Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

### *Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».

- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Выноны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **3 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

## **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
  - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
- Игра «Русская лапта»

## **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

## **Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (6 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (4 часа)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## **4 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- \* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- \* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- \* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  
Игра «Защищай ворота».
- \* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».  
Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*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 (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

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

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

## **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помочь тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***1. Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Игра с бегом 6 часов</b>		
1	ТБ. Игра «Вороны и воробыши»	1
2	Игра «Совушка».	1
3	Игра «День и ночь».	1
4	Игра «Вызов номеров»	1
5	Игра «Два мороза».	1
6	Игра «Воробушки».	1
<b>Игры с прыжками 4 часа</b>		
7	Игра «Салки на одной ноге	1
8	Игра «Кто выше»	1
9	Игра «Пингвины с мячом».	1
10	Игра «Поймай лягушку».	1
<b>Игры с мячом 6 часов</b>		
11	Игра «Свечи».	1
12	Игра «Передал – садись».	1
13	Игра «Охотники и утки».	1
14	Игра «Рак пятится назад».	1
15	Игра «Кто самый меткий».	1
16	Игра «Не упусти мяч»	1
<b>Игры малой подвижности 4 часа</b>		
17	Игра «Карлики и великаны».	1
18	Игра «Кошка и мышка».	1
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1

	<b>Зимние забавы 4 часа</b>	
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1
23	Игра «Санные поезда».	1
24	Игра «Езда на перекладных»	1
	<b>Эстафеты 5 часов</b>	
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1
26	Эстафеты «Бег по кочкам»	1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
	<b>Русские народные игры 5 часов</b>	
30	Игра «Чехорда»	1
31	Игра «Бегунок»	1
32	Игра «Верёвочка»	1
33	Игра «Котел»	1
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Игры с бегом 5 часов</b>		
1.	ТБ. Игра «Челнок».	1
2.	Игра «Змейка».	1
3.	Игра «Филин и пташки»	1
4.	Игра «Круговые пятнашки»	1
5.	Игра «Много троих, хватит двоих»	1
<b>Игры с мячом 5 часов</b>		
6.	Игра «Свечи ставить»	1
7.	Игра «Мячик кверху».	1
8.	Игра «Летучий мяч».	1
9.	Игра «Защищай город».	1
10.	Игра «Попади в цель».	1
<b>Игры с прыжками 5 часов</b>		
11.	Игра «Дедушка – рожок».	1
12.	Игра «Воробушки и кот».	1
13.	Игра «Переселение лягушек».	1
14.	Игра «Борьба за прыжки».	1
15.	Игра «Кто первый?»	1
<b>Игры малой подвижности 6 часов</b>		
16.	Игра «Перемена мест».	1
17.	Игра «Запрещенное движение».	1
18.	Игра « Море волнуется».	1
19.	Игра «Колечко».	1
20.	Игра «Краски».	1
21.	Игра «Перемена мест»	1
<b>Зимние забавы 3 часа</b>		
22.	Игра «Строим крепость».	1

23.	Игра «Меткий стрелок».	1
24.	Игра «Лепим снеговика».	1
<b>Эстафеты 6 часов</b>		
25.	Эстафеты «Передал – садись»	1
26.	Игра «Скакалка под ногами».	1
27.	Эстафета «Вызов номеров».	1
28.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29.	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1
30.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1
<b>Народные игры 4 часа</b>		
31.	Игра «Гуси - лебеди»	1
32.	Игра "Горелки".	1
33.	Игра «Мотальщицы»	1
34.	Игра "Мишени".	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

<b>№ П/П</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Игры с бегом 5 часов</b>		
1.	ТБ. Игра «Мешочек».	1
2.	Игра «Бег командами»	1
3.	Игра «Городок».	1
4.	Игра «Ловкие ребята».	1
5.	Игра «Пятнашки в кругу».	1
<b>Игры с мячом 5 часов</b>		
6.	Игра «Мяч среднему».	1
7.	Игра «Мяч в центре».	1
8.	Игра «Мяч – соседу».	1
9.	Игра «Отгадай, кто бросил».	1
10.	Игра «Мяч в центре».	1
<b>Игры с прыжками 5 часов</b>		
11.	Игра «Зайцы в огороде».	1
12.	Игра «Туда- обратно».	1
13.	Игра «белые медведи».	1
14.	Игра «Карусели».	1
15.	Игра «Ловушка».	1
<b>Игра малой подвижности 6 часов</b>		
16.	Игра «Что изменилось?».	1
17.	Игра «Кто дальше бросит?».	1
18.	Игра «Точный телеграф».	1
19.	Игра «Наблюдатели».	1
20.	Игра «Ориентирование без карты».	1
21.	Игра «Пустое место».	1
<b>Зимние забавы 3 часа</b>		
22.	Игра «Снежком по мячу».	1

23.	Игра «Кто дальше»	1
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1
<b>Эстафета 5 часов</b>		
25.	«Кто первый?», эстафета парами.	1
26.	Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с доставанием подвижного мяча.	1
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием	1
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
<b>Народные игры 5 часов</b>		
30.	Игра «Салки с домом»	1
31.	Игра "Салки".	1
32.	Игра "Малечина - колечина".	1
33.	Игра "Коршун".	1
34.	Игра "Бабки".	1