



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 1 от «28» 08.2019г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

«02» сентября 2019 г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1 от «28» 08.2019г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Подвижные игры»

1- 4 класс

1 – 33 часа

2 – 34 часа

3 – 34 часа

4 – 34 часа

Составитель программы:
Каянкин Вадим Григорьевич
учитель физической культуры



Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа-



ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации занятий – секция

Основные виды деятельности

Строевые упражнения. Различные варианты ходьбы и бега. Кросс. Подвижные и спортивные игры. Различные эстафеты. Прыжки и многоскоки. Игры с метанием. Игры для развития ловкости, гибкости и координации движений. Игры на



равновесие. Игры на расслабление. Игры и эстафеты на снарядах: с использованием опорных прыжков через гимнастического козла и коня; лазание по канату. Упражнения по овладению техникой передвижений в нападении и защите в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол). Упражнения по овладению техникой владения мячом. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

1 класс

Раздел 1. Подвижные игры 16 (ч)

Подвижная игра «Ловишки». Подвижная игра «Ловишки». «Быстро встань в колонну». «Передал – садись», подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности "Затейники". Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности "Эхо". Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение «Передача мяча колонне». Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо". Подвижная игра «Жмурки», «Летает, не летает". Подвижная игра «Не попадись», ходьба, "Бабочка", "Лягушка". Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры". Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок". Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?". Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?". Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца". Подвижная игра "Воробьи и кошка". Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему". Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".

Раздел 2. Русские народные игры 12 (ч)

Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки". Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка". Русская народная игра «Жмурки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра «Охотники и зайцы». Русская народная игра «Фанты». Русская народная игра «Ловушки с приседаниями». Русская народная игра «Волк». Русская народная игра «Птицелов».

Раздел 3. Игры народов России 6 (ч)



Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Чувашская игра «Рыбки». Игра «Школа мяча».

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
Раздел 1. Подвижные игры		16
1	Подвижная игра «Ловишки». «Быстро встань в колонну».	1
2	«Передал – садись», подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности "Затейники".	1
3	Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности "Эхо".	1
4	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение «Передача мяча колонне».	1
5	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1
6	Подвижная игра «Жмурки», «Летает, не летает».	1
7	Подвижная игра «Не попадись», ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
8	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1
9	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1
10	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1
11	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1
12	Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца".	1
13	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
14	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1
15	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1
Русские народные игры		12
16	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки".	1
17	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1
18	Русская народная игра «Жмурки»	1
19	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
20	Русская народная игра «Горелки»	1
21	Русская народная игра «Салки»	1



22	Русская народная игра «Пятнашки»	1
23	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
24	Русская народная игра «Фанты»	1
25	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
26	Русская народная игра «Волк»	1
27	Русская народная игра «Птицелов»	1
Игры народов России		6
28	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
29	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
30	Татарская народная игра «Серый волк»	1
31	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
32	Чувашская игра «Рыбки»	1
33	Итоговый урок	1
Итого		33

2 класс

Раздел 1. Подвижные игры 10 (ч)

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Пятнашки». Игра «Школа мяча». Игра «К своим флажкам!». Игры «Не оступись», «Два мороза». Игры «Салки-догонялки», «Лисы и куры». Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Игра «Третий лишний». Игры «Совушка», «Метко в цель». Игра «Совушка». Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!».

Раздел 2. Игры народов России 14 (ч)

Бурятская народная игра «Ищем палочку». Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Марийская народная игра «Катание мяча». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Татарская народная игра «Серый волк». Чувашская игра «Рыбки». Марийская народная игра «Катание мяча». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». Якутские народные игры «Сокол



и лиса», «Пятнашки». Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Чувашская игра «Рыбки и рыбаки».

Раздел 3. Эстафеты 10 (ч)

Эстафеты с обручами, скакалками. Эстафеты с обручами, скакалками. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафеты с мячами, кеглями. Эстафета с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами, кеглями. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафеты с обручами, скакалками. Эстафеты с обручами, скакалками.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
Раздел 1. Подвижные игры		10
1	Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Пятнашки».	1
2	Игра «Школа мяча».	1
3	Игра «К своим флажкам!».	1
4	Игры «Не оступись», «Два мороза».	1
5	Игры «Салки-догонялки», «Лисы и куры».	1
6	Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1
7	Игра «Третий лишний».	1
8	Игры «Совушка», «Метко в цель».	1
9	Игра «Совушка».	1
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
Раздел 2. Игры народов России		14
11	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
12	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!».	1
13	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	1
14	Марийская народная игра «Катание мяча».	1
15	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
17	Татарская народная игра «Серый волк».	1
18	Чувашская игра «Рыбки».	1
19	Марийская народная игра «Катание мяча».	1



20	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	1
21	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!».	1
22	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
23	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
24	Чувашская игра «Рыбки и рыбаки».	1
Раздел 3. Эстафеты		10
25	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
26	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
27	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
28	Эстафеты с мячами, кеглями.	1
29	Эстафета с элементами баскетбола.	1
30	Эстафеты с мячами.	1
31	Эстафеты с мячами, кеглями.	1
32	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
33	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
34	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
Итого		34

3 класс

Раздел 1. Подвижные игры 10 (ч)

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Пятнашки». Игра «Осада города». Игра «К своим флажкам!». Игры «Не оступись», «Два мороза». Игры «Салки-догонялки», «Лисы и куры». Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Игры «Третий лишний». Игра «Совушка», «Метко в цель». Игра «Совушка». Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!». Игры «Салки», «Пустое место».

Раздел 2. Русские народные игры 9 (ч)

Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы». Русская народная игра «Краски». Русская народная игра «Гори, гори ясно». Русская народная игра «Третий лишний». Русская народная игра «Жмурки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Салки».

Раздел 3. Игры народов России 8 (ч)



Бурятская народная игра «Ищем палочку». Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Бурятская народная Марийская народная игра «Катание мяча». Игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Чувашская игра «Рыбки».

Раздел 4. Эстафеты 7 (ч)

Эстафеты с мячами, кеглями. Эстафеты с обручами, скакалками. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами. Эстафета «Передача мяча».

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
Раздел 1. Подвижные игры		10
1	Игра «Осада города».	1
2	Игра «К своим флажкам!».	1
3	Игры «Не оступись», «Два мороза».	1
4	Игры «Салки-догонялки», «Лисы и куры».	1
5	Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1
6	Игры «Третий лишний».	1
7	Игра «Совушка», «Метко в цель».	1
8	Игра «Совушка».	1
9	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
10	Игра «Совушка».	1
Раздел 2. Русские народные игры		9
11	Русская народная игра «Салки»	1
12	Русская народная игра «Пятнашки»	1
13	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
14	Русская народная игра «Краски»	1
15	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
16	Русская народная игра «Третий лишний»	1
17	Русская народная игра «Жмурки»	1



18	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
19	Русская народная игра «Горелки»	1
Раздел 3. Игры народов России		8
20	Русская народная игра «Салки»	1
21	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
22	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
23	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
24	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
25	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
26	Татарская народная игра «Серый волк»	1
27	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
Раздел 4. Эстафеты		7
28	Чувашская игра «Рыбки»	1
29	Эстафеты с мячами, кеглями.	1
30	Эстафеты с обручами, скакалками.	1
31	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
32	Эстафета с элементами баскетбола.	1
33	Эстафеты с мячами.	1
34	Эстафета «Передача мяча»	1
Итого		34

4 класс**Раздел 1. Русские народные игры 15 (ч)**

Русская народная игра «Краски». Русская народная игра «Гори, гори ясно». Русская народная игра «Ляпка». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра «Охотники и зайцы». Русская народная игра «Фанты». Русская народная игра «Ловушки с приседаниями». Русская народная игра «Волк». Русская народная игра «Птицелов». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Жмурки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Салки».

Раздел 2. Игры народов России 12 (ч)

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними пла-



ток». Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!». Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!». Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!». Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц». Чечено-ингушская игра «Чиж».

Раздел 3. Эстафеты 7 (ч)

Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета с обручем. Эстафета с мячом. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета «Встречная». Эстафета «Передача мяча».

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
Раздел 1. Русские народные игры		15
1	Русская народная игра «Краски»	1
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
3	Русская народная игра «Ляпка»	1
4	Русская народная игра «Салки»	1
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7	Русская народная игра «Фанты»	1
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9	Русская народная игра «Волк»	1
10	Русская народная игра «Птицелов»	1
11	Русская народная игра «Горелки»	1
12	Русская народная игра «Жмурки»	1
13	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
14	Русская народная игра «Горелки»	1
15	Русская народная игра «Салки»	1
Раздел 2. Игры народов России		12
16	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
17	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1



18	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
19	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
20	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
21	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
22	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
23	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
24	Татарская народная игра «Серый волк»	1
25	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
26	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1
27	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
Раздел 3. Эстафеты		7
28	Эстафета «Вызов номеров»	1
29	Эстафета по кругу	1
30	Эстафета с обручем	1
31	Эстафета с мячом	1
32	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
33	Эстафета «Встречная»	1
34	Эстафета «Передача мяча»	1
Итого		34