

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-  
ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ШКОЛА № 114»**

---

**СОГЛАСОВАНО** на  
педагогическом совете.  
Протокол от 12.01.2026 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ «Школа № 114»  
\_\_\_\_\_/ З.Т. Ермаков/  
Приказ от 12.01.2026 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
РОСТОВА-НА-ДОНУ «ШКОЛА № 114»  
КЛАССЫ: 3Б, 4А  
УЧИТЕЛЬ: ИНДИЕВ ХАМЗАТ СУЛЕЙМАНОВИЧ  
2025-2026 учебный год (2 полугодие)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, а также положениями Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Актуальность программы:** В современном мире, характеризующемся интенсивным развитием информационных технологий и снижением двигательной активности подрастающего поколения, проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает особую остроту. Подвижные игры являются одним из наиболее доступных и эффективных средств физического развития, способствующим формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация), а также формированию позитивных социальных навыков, волевых качеств и умению работать в команде.

**Цель программы:** Создание условий для формирования у обучающихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни, развитии их двигательных способностей, творческого потенциала и коммуникативных навыков через организацию игровой двигательной активности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с разнообразными подвижными играми, правилами их проведения и техникой выполнения основных движений.
- Обучить правильному применению освоенных двигательных действий в игровых ситуациях.

- Сформировать представления о значении подвижных игр для здоровья и физического развития.

**Развивающие:**

- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, силу.
- Способствовать развитию внимания, памяти, быстроты реакции, пространственной ориентации.
- Обучать стратегическому мышлению и тактическим приемам в играх.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки, уважения к сопернику.
- Формировать дисциплинированность, ответственность, настойчивость в достижении цели.
- Стимулировать к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.
- Содействовать преодолению личностных барьеров, развитию уверенности в себе.

**Принципы реализации программы:**

- Системность и последовательность: Построение занятий от простого к сложному, от освоения отдельных элементов к комплексным игровым действиям.
- Доступность и индивидуализация: Учет возрастных особенностей, уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей каждого ребенка.
- Наглядность и сознательность: Демонстрация техники выполнения, объяснение правил, стимулирование осмысленного участия в игре.
- Игровой метод: Создание благоприятной, мотивирующей атмосферы, использование соревновательного элемента.
- Здоровьесбережение: Соблюдение норм безопасности, чередование нагрузок, профилактика травматизма.

**Формы организации деятельности:** Коллективные, групповые, индивидуальные.

**Виды деятельности:** Теоретические и практические занятия, беседы, игры-соревнования, эстафеты, подвижные игры различных типов.

**Срок реализации:** Программа рассчитана на 5 месяцев, 17 часов, адресована учащимся начальных классов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- Осознание ценности здорового образа жизни, спорта и физической культуры.
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой, к их разнообразным формам.
- Умение сотрудничать со сверстниками, проявлять терпение, дружелюбие, доброжелательность.
- Развитие самостоятельности, ответственности, аккуратности.
- Формирование позитивного отношения к своим возможностям, преодоление страхов и неуверенности.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- Умение ставить учебные задачи, принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
- Умение контролировать и оценивать свои действия и действия партнеров по игре.
- Умение находить и исправлять ошибки.

#### **Познавательные УУД:**

- Умение ориентироваться в понятиях «подвижная игра», «правила игры», «физические качества».
- Умение следовать инструкциям, выполнять правила игры.
- Развитие способности наблюдать, сравнивать, анализировать.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение слушать и понимать речь других, участвовать в диалоге.

- Умение договариваться, находить компромисс в процессе игры.
- Умение выразить свои мысли, аргументировать свое мнение.
- Приобретение навыков командной работы, взаимопомощи.

**Предметные результаты:**

- Умение выполнять основные двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля) в рамках подвижных игр.
- Знание правил и умение применять их в различных подвижных играх.
- Умение организовывать и проводить простые подвижные игры.
- Приобретение опыта участия в различных видах подвижных игр (игры с мячом, с бегом, с прыжками, эстафеты).
- Формирование начальных представлений о тактике и стратегии в игровых ситуациях.
- Умение соблюдать правила безопасности на занятиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (17 ЧАСОВ)**

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Формы работы
1	Введение в мир подвижных игр. Правила безопасности.	1	Знакомство с программой. Цели и задачи курса. Значение подвижных игр для здоровья. Правила поведения и безопасности на спортивной площадке.	Беседа, демонстрация, вводная игра.

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Формы работы
2	Развитие быстроты и ловкости. Игра «День и ночь».	1	Активно- двигательная разминка. Обучение технике бега. Игра «День и ночь» (облегченный вариант).	Разминка, игра.
3	Развитие координации движений. Игра «Пустое место».	1	Обучающие упражнения на координацию. Игра «Пустое место» (с акцентом на быстрые перестроения).	Упражнения, игра.
4	Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Классики» (варианты).	1	Обучение различным видам прыжков (на двух ногах, с одной ноги). Игры с элементами прыжков.	Упражнения, игры.
5	Обучение броскам и ловле мяча. Игра «Вышибалы» (облегченный вариант).	1	Основы техники броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» (с акцентом на точность броска и реакцию).	Обучение, игра.
6	Эстафеты с элементами бега и броска.	1	Обучение правильному проведению эстафет. Подвижные эстафеты (бег с передачей эстафетной палочки, бросок	Эстафеты.

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Формы работы</b>
			мяча в цель).	
7	Развитие силы и выносливости. Игра «Перетягивание каната».	1	Упражнения на развитие силы (с собственным весом). Игра «Перетягивание каната» (с акцентом на командное взаимодействие).	Упражнения, игра.
8	Игры с ориентированием в пространстве: «Охотники и утки».	1	Изучение правил игры «Охотники и утки». Акцент на внимательность и реакцию.	Объяснение правил, игра.
9	Подвижные игры народов России. Игра «Горелки».	1	Знакомство с народными подвижными играми. Игра «Горелки» (с объяснением правил и разучиванием).	Рассказ, игра.
10	Игры с использованием мелкого спортивного инвентаря:	1	Освоение простейших элементов с использованием скакалки (прыжки)	Упражнения с инвентарем.

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Формы работы</b>
	скакалка, обруч.		и обруча (вращение).	
11	Сюжетные подвижные игры: «Волк во рву», «Жмурки».	1	Разучивание правил сюжетных игр. Развитие умения выполнять сюжетные роли.	Объяснение, игра.
12	Подвижные игры на развитие быстроты реакции: «Светофор».	1	Игра «Светофор» (с различными командами и изменениями правил). Акцент на внимательность и скорость реакции.	Объяснение, игра.
13	Игры-эстафеты с элементами полосы препятствий.	1	Создание простой полосы препятствий (из стульев, обручей, мячей). Эстафеты с преодолением препятствий.	Эстафеты.
14	Игры на меткость: «Школа мяча» (мини-вариант).	1	Обучение прицельным броскам (в цель, на расстояние). Игра «Школа мяча» (варианты).	Обучение, игра.

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Формы работы</b>
15	Итоговое занятие: Подвижные игры-соревнования.	1	Проведение серии игр-соревнований по изученным играм. Акцент на командное взаимодействие и честную борьбу.	Соревнования.
16	Итоговая игра-путешествие по станциям («Беговая», «Прыжковая», «Меткая» и т.п.)	1	Комплексное применение двигательных навыков, полученных в течение курса.	Игра-путешествие.
17	Рефлексивное занятие. Обсуждение.	1	Подведение итогов курса. Обсуждение любимых игр, полученных впечатлений. Высказывание предложений по дальнейшим занятиям.	Беседа, рефлексия.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алешин В.В. Подвижные игры для детей. – М.: Эксмо, 2014. – 160 с.
2. Борисова Е.В., Короткова Л.В. Подвижные игры и методические указания: Учебное пособие. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
3. Голицына Н.С., Зорина И.И. Подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Скрипторий 2003, 2016. – 112 с.

4. Гужаловский А.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 350 с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 3-4 классы: рабочие программы по учебникам В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Просвещение, 2013. – 128 с.
7. Методическое объединение учителей физической культуры: Подвижные игры. Сборник игр. (Рекомендации)
8. Интернет-ресурсы по теме «Подвижные игры для детей младшего школьного возраста».