

Управление образования администрации
Сергиево-Посадского городского округа Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»
141320, Московская обл., Сергиево-Посадский г.о., г. Пересвет, ул. Советская, д.1
тел.: 8(496) 546-74-43; sero_mbou_ps_5@mosreg.ru
ИНН 5042069211

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные и спортивные игры»
для 2-4 класса
на 2025-2026 учебный год

2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные и спортивные игры»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Для удовлетворения биологической потребности в движении в учебном плане МБОУ «СОШ № 5 г. Пересвета» предусмотрено 3 часа учебных занятий физической культурой в неделю (2 часа в урочной и 1 час во внеурочной форме).

Секция «Подвижные и спортивные игры»

Форма организации: спортивная студия: учебный курс физической культуры

Направление внеурочной деятельности: спортивно – оздоровительное

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Цель: физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Задачи:

— сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому

образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровья-сбережения.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение программы курса «Подвижные и спортивные игры» во 2-4 классах -34 часа (1 час в неделю)

Форма организации образовательной деятельности – кружок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

2 класс

Техника безопасности во время занятия спортом. Цели и задачи курса.

Строевые упражнения. Повороты на месте. Подвижная игра «Обезьяны и охотники»

Техника бега с высокого, низкого старта. Спортивная эстафета. Игра «Попробуй догони».

Челночный бег. Подвижная игра «Вышибалы».

Прыжки на одной, двух ногах. Игра «Воробышки».

Техника прыжков в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет?».

Прыжки в высоту с места. Игра «Кто выше прыгнет?».

Спортивные эстафеты с элементами прыжков. Игра «Лягушата».

Ведение мяча одной, двумя руками. Игра «Прыгающий мяч».

Упражнения с волейбольными, баскетбольными мячами. Игра «Весёлый мяч».

Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра «Меткий стрелок».

Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Перебрось мяч».

Правила игры в пионербол. Переходы. Приём мяча снизу.

Отработка лазания по гимнастической стенке. Игра «Обезьянки и охотники».

Отработка ползания по-пластунски. Игра «Разведчики».

Упражнения в вися на шведской стенке. Игра-эстафета «Паучки».

Спортивная эстафета с элементами ползания и лазания. Игры «Волк и зайцы», «Добрые жуки».

Прыжки, упражнения на одной ноге. Игра «Болото».

Гимнастические упражнения на равновесие. Игра «Змейка».

Ходьба по скамейке. Игра «Выше ноги от земли».

Игровое занятие.

Строевые упражнения, построения и перестроения. Игра «Перестановка».

Правила игры «Пионербол». Броски мяча через сетку.

Игры с быстрым нахождением своего места «Птицы на гнёзда!», «Переезд». Игра «Пионербол».

Игры со сменой позиций. Игры «Что изменилось?», «Охотники и утки». Игра «Пионербол».

Спортивная эстафета». Игра «Пионербол».

Упражнения в вися на гимнастической стенке. Игра «Выше ноги от земли».

Гимнастические упражнения. Группировка, кувырок вперёд. Игра «Медвежата».

Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Салки»-

Упражнения с мячами. Игра «Вышибала».

Игра «Пионербол»

3- 4 классы

Техника безопасности во время занятия спортом. Цели и задачи курса.

Профилактика плоскостопия. Ходьба на носках, пятках. Игра в пионербол.

Техника бега с низкого старта. Челночный бег. Подвижная игра. Игра в пионербол.

Техника бега с высокого старта. Спортивная эстафета. Игра «Вышибала». Игра в пионербол.

Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки соскакалкой. Игра в пионербол.

Прыжки в длину с места. Игра в пионербол.

Прыжки в высоту с места. Игра в пионербол.

Спортивные эстафеты с элементами прыжков. Игра в пионербол.

Броски мяча из-за головы. Игра в пионербол.

Упражнения с волейбольным мячом. Игра в пионербол.

Броски мяча в баскетбольную корзину Игра в пионербол.

Броски мяча через волейбольную сетку. Игра в пионербол.

Правила игры в пионербол. Игра в пионербол.

Отработка ползания по -пластунски. Игра в пионербол.

Отработка лазания по гимнастической стенке Игра в пионербол.

Упражнения в вися на шведской стенке. Игра в пионербол.

Спортивная эстафета с элементами ползания и лазания. Игра в пионербол.

Игра в пионербол.

Прыжки на одной ноге. Игра в пионербол.

Гимнастические упражнения на равновесие. Игра в пионербол.

Игра в пионербол.

Строевые упражнения, построения и перестроения. Игра в пионербол.

Спортивная эстафета.

Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра в пионербол.

Гимнастические упражнения. Группировка, кувырок вперёд. Игра в пионербол.

Упражнения с гимнастической палкой. Игра в пионербол.

Упражнения с мячами. Игра «Вышибала». Игра в пионербол.

Игра в пионербол

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа направлена на достижение планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования.

Личностные результаты

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов в области патриотического, гражданского, духовно-нравственного и физического воспитания

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

Физическое воспитание

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью и соблюдение правил гигиены

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия согласно ФГОС НОО предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- формулировать выводы
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- выбирать источник получения информации;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями согласно ФГОС НОО предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями согласно ФГОС НОО предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- устанавливать причины успеха/неудач в учебной деятельности;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающиеся научатся:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- знать правила здорового питания
- соблюдать правила поведения
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, выполнять упражнения суставной гимнастики
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающиеся научатся:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, выполнять упражнения суставной гимнастики
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающиеся научатся:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, выполнять упражнения суставной гимнастики
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

Формы внеурочной деятельности (формы проведения занятий) в соответствии с данной программой следующие:

- соревнования;
- подвижные и спортивные игры.
- Эстафеты
- «Веселые старты»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное теоретическое занятие	1	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования; • подвижные и спортивные игры. • Эстафеты • «Веселые старты» • Эстафета с мячами, • Скакалками. • Развитие Скоростно-силовых способностей 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti
2	Игры, упражнения с элементами ходьбы и бега	3		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/10/20/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-hodbov-i-begom-dlya-detey
3	Игры, упражнения с элементами прыжков	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/26/podvizhnye-igry-s-pryzhkami
4	Игры, упражнения с мячом	5		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/02/18/igry-i-uprazhneniya-s-myachom
5	Ползание и лазание	4		https://infourok.ru/tehnika-lazanya-vidi-lazanya-metodika-obucheniya-3362418.html
6	Игры, упражнения развивающие равновесие	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
7	Игры, упражнения развивающие ориентирование. Игра в «Пионербол»	5		https://multiurok.ru/files/igry-i-uprazhneniia-na-orientirovku-v-prostranstve.html
8	Гимнастические упражнения. Игры с элементами гимнастики	4		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-ighry-s-eliementami-ghimnastiki.html
9	Игры на свежем воздухе	3		https://www.pravmir.ru/60-igr-na-svezhem-vozduhe/
	Общее количество часов по программе	34		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное теоретическое занятие.	1	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования; • подвижные и спортивные игры. • Эстафеты • «Веселые старты» 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti
2	Игры, упражнения с элементами ходьбы и бега. Правила игры в пионербол.	3	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафета с мячами, • Скакалками. • Развитие Скоростно-силовых способностей • Игры в Пионербол 	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/10/20/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-hodboy-i-begom-dlya-detey
3	Игры, упражнения с элементами прыжков. Игра в пионербол.	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/26/podvizhnnye-igry-s-pryzhkami
4	Игры, упражнения с мячом. Игра в пионербол.	5		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/02/18/igry-i-uprazhneniya-s-mvachom
5	Ползание и лазание. Игра в пионербол.	4		https://infourok.ru/tehnika-lazanya-vidi-lazanya-metodika-obucheniya-3362418.html
6	Игры, упражнения развивающие равновесие. Игра в пионербол.	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
7	Игры, упражнения развивающие ориентирование. Игра в пионербол.	5		https://multiurok.ru/files/igry-i-uprazhneniia-na-orientirovku-v-prostranstve.html
8	Гимнастические упражнения. Игры с элементами гимнастики. Игра в пионербол.	4		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-s-eliementami-ghimnastiki.html
9	Игры на свежем	3		https://www.pravmir.ru/60-igr-na-

	воздухе. Игра в пионербол.			svezhem-vozduhe/
	Общее количество часов по программе	32		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное теоретическое занятие.	1	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования; • подвижные и спортивные игры. • Эстафеты • «Веселые старты» • Эстафета с мячами, • Скакалками. • Развитие Скоростно-силовых способностей • Игры в Пионербол 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti
2	Игры, упражнения с элементами ходьбы и бега. Правила игры в пионербол.	3		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/10/20/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-hodboy-i-begom-dlya-detey
3	Игры, упражнения с элементами прыжков. Игра в пионербол.	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/26/podvizhnye-igry-s-pryzhkami
4	Игры, упражнения с мячом. Игра в пионербол.	5		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/02/18/igry-i-uprazhneniya-s-myachom
5	Ползание и лазание. Игра в пионербол.	4		https://infourok.ru/tehnika-lazanya-vidi-lazanya-metodika-obucheniya-3362418.html
6	Игры, упражнения развивающие равновесие. Игра в пионербол.	4		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
7	Игры, упражнения развивающие ориентирование. Игра в пионербол.	5		https://multiurok.ru/files/igry-i-uprazhneniia-na-orientirovku-v-prostranstve.html
8	Гимнастические упражнения. Игры с элементами	4		https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-s-eliementami-ghimnastiki.html

	гимнастики. Игра в пионербол.			
9	Игры на свежем воздухе. Игра в пионербол.	3		https://www.pravmir.ru/60-igr-na-svezhem-vozduhe/
	Общее количество часов по программе	34		