

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБОУ СОШ № 9
имени Ландышевой А.Е. протокол № 1/26-27
«26» августа 2026

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ № 9
имени Ландышевой А.Е от
«27» августа 2026 № 126-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 4 класса начального общего образования
на 2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного курса	4
Цели изучения учебного курса	6
Место учебного предмета в учебном плане	8
Содержание учебного курса	8
Планируемые образовательные результаты	9
Оценка достижения планируемых результатов	13
Тематическое и календарно-тематическое планирование	14
Учебное и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Целью курса «Подвижные игры» является сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Подвижные игры» реализуется в рамках ФГОС НОО во внеурочной деятельности. На изучение курса «Подвижные игры» выделяется 1 час в неделю. Изучение курса «Подвижные игры» предполагает активную физическую деятельность обучающихся, участие в спортивных мероприятиях, в том числе основанных на межпредметных связях с такой дисциплиной образовательной программы, как «Физкультура».

Формы организации учебного процесса и их сочетание: игра, игровое упражнение, беседа, игровое упражнение средней интенсивности, игра малой подвижности.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ №9 им. Ландышевой А.Е. реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 34 часа и предполагает срок реализации 1 год (4 класс):

4 класс – 34 часа

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определённый уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать достаточно серьёзные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьёзную проблему. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приёмов использования их адаптационного, оздоровительно- развивающего потенциала. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры учащиеся учатся выполнять определённый алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчинённые какому-то алгоритму. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление - оздоровительное

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:

Иметь представление о двигательном режиме четвероклассника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры: знакомство с традиционными играми.	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
Итого: 34 ч		

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 класс

Личностные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- 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

ПРЕДМЕТНЫЕ- Предметные результаты:

- планировать и организовывать народные игры и элементы соревнований в режиме дня, организация отдыха и досуга, осуществлять их объективное судейство;

- представлять народные игры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, знать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения народных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной. В конце полугодия проводится мониторинг спортивных достижений. Еженедельно организуются спортивные досуги, позволяющие проследить динамику и прирост спортивных умений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь
		всего	контроль ные работы	практические работы			
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	Расставить	1	ТБ при проведении подвижных игр.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3	Русская народная игра «Горелки»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
4	Русская народная игра «Салки»	1		1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
7	Русская народная игра «Фанты»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
8	Русская народная игра «Ловушки с приселаниями»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
9	Русская народная игра «Волк»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
10	Русская народная игра «Птицелов»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1		1	Подвижная игра средней интенсивности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1		1	Подвижная игра средней интенсивности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
18	Чувашская игра «Рыбки»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
19	Эстафета «Передача мяча»	1		1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
20	Эстафета со скакалкой	1		1	ТБ при проведении подвижных игр	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
21	Эстафета «С мячом»	1		1	Игра средней интенсивности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
22	Эстафета зверей	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
24	Эстафета «Вызов номеров»	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
25	Эстафета по кругу	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
26	Эстафета с обручем	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

27	Русская народная игра «Салки»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		1	Эстафета	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
29	Русская народная игра «Краски»	1		1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1		1	ТБ при проведении подвижных игр.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1		1	Игровое упражнение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1		1	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1		2	Игра малой подвижности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

Поурочное по курсу «Подвижные игры»

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игровое упражнение	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	Игра малой подвижности	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Эстафета со скакалкой	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета «С мячом»	1	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета зверей	1	Эстафета	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	
25	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
26	Эстафета с обручем	1	Эстафета	
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности	
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Эстафета	
29	Русская народная игра «Краски»	1	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой	

			помощи».	
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Щит баскетбольный игровой

Щит баскетбольный тренировочный

Стенка гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Аптечка медицинская

Стол для настольного тенниса

Комплект для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

сетка волейбольные

Спортивные залы (кабинеты)

раздевалками для мальчиков и девочек

Кабинет учителя

Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Щит баскетбольный игровой

Щит баскетбольный тренировочный

Стенка гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Аптечка медицинская

Стол для настольного тенниса

Комплект для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

сетка волейбольные

Спортивные залы (кабинеты)

раздевалками для мальчиков и девочек

Кабинет учителя

Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060880

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 08.04.2026 по 08.04.2027