

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района

ГБОУ Гимназия №441

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №5 от 10.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кулагина Н.И.
Приказ №110 от 11.06.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

Составили:
Белохвостик Юлия Александровна
Сергеева Валерия Дмитриевна

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по подвижным играм разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся детям 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.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей. Особенно в

развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивает произвольную сферу: умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения вышеуказанной цели определены следующие задачи:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане

Программа разработана на 1 учебный год: в 1 классе на 68 часов (2 час в неделю), во 2 классе на 68 часов (2 час в неделю), в 3 классе 34 часа(1 час в неделю), в 4 классе (1 час в неделю).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок - соревнования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

к концу учебного года учащиеся должны понимать:

- ✓ роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- ✓ знать:
- ✓ названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- ✓ правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- ✓ правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- ✓ терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- ✓ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- ✓ выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- ✓ играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ 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.

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

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных 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.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- ✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья, у обучающихся, развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловкими.

Формы и средства контроля знаний

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа: четверть, учебный год.

Содержание программного материала.

1. Основы знаний и умений - правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, физическая нагрузка и её влияние на организм, эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш» - в процессе занятия

2. Строевые упражнения - в процессе занятий.

3. Общефизическая подготовка - в процессе занятий.

4. Подвижные игры:

4.1 Игры-эстафеты для совершенствования быстроты и координации;

4.2 Игры-эстафеты для совершенствования ориентации в пространстве;

4.3 Игры для развития скоростно-силовых качеств;

4.4 Игры для развития силы;

4.5 Игры для развития выносливости;

4.6 Игры для развития быстроты реакции (на сигнал).

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1-2	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	2
3-4	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	2
5-6	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси-лебеди».	2
7-8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	2
9-10	ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель».	2
11-12	Укрепление основных мышечных групп; работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утка», «Передал-садись».	2
13-14	ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель».	2
15-16	ОРУ. ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утка», «Передал-садись».	2
17-18	ОРУ. Комплекс упражнений с длинной	2

	скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	
19-20	ОРУ. Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	2
21-22	ОРУ. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	2
23-24	ОРУ. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	2
25-26	ОРУ. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	2
27-28	ОРУ. Беговые эстафеты.	2
29-30	ОРУ. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	2
31-32	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	2
33-34	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	2

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1-2	Вводное занятие: инструкция по ТБ. Комплекс ОРУ на месте.. Игра «Совушка», «Шишки, Желуди, орехи»	2
3-4	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	2
5-6	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси-лебеди».	2
7-8	Способы деления на команды. Эстафеты «Бег	2

	по кочкам», «Бег сороконожек».	
9-10	ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель».	2
11-12	ОРУ. «Пустое место», «Меткий стрелок» « 20 секунд»	2
13-14	ОРУ. «Тише едешь», . «Море волнуется раз...», «Съедобное – несъедобное»	2
15-16	ОРУ. ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утка», «Передал-садись».	2
17-18	ОРУ. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	2
19-20	ОРУ. Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	2
21-22	ОРУ. «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	2
23-24	ОРУ. «Снайперы», «Запрещённое движение», «Меткий стрелок»	2
25-26	Игры-эстафеты: «Третий лишний», «Салки с лентой»	2
27-28	ОРУ. Беговые эстафеты.	2
29-30	ОРУ. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	2
31-32	Игры-эстафеты. Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны».	2
33-34	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	2

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1
2	Игры-эстафеты: «Гуси лебеди», «Сбор урожая»	1
3	Игры с мячом. Игра «Отгадай, кто бросил»	1
4	Игры-эстафеты: «Третий лишний», «Салки с лентой»	1

5	Игры-эстафеты:«Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	1
6	Игры с мячом .Игра «Подвижная цель».	1
7	Игры-эстафеты:« Кто дальше бросит», «Эстафета - Кузнечиков»	1
8	Игры-эстафеты. Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны».	1
9	Игры-эстафеты:«Веселые кочки», «Мяч капитану»	1
10	Игры с прыжками. Игра «Перебежки с прыжками переменной мест».	1
11	Русская народная игра «Пятнашки», « Меткий стрелок»	1
12	Игры-эстафеты:«Салки с выручкой», «Запретное движение».	1
13	Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой».	1
14	Игры-эстафеты:«Выбивало», «Море волнуется».	1
15	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай»,«Носильщики».	1
16	Игра «Заводила», «Петушинный бой».	1
17	Игры-эстафеты:«Быстрый пингвин», «Выбери меня».	1
18	Игры с мячом .Игра «Подвижная цель»,«Гуси лебеди»	1
19	Игры-эстафеты:«Гуси лебеди»,«Сбор урожая»	1
20	Игры с мячом. Игра «Отгадай, кто бросил»	1
21	Игры-эстафеты:«Третий лишний», «Салки с лентой»	1
22	Игры-эстафеты:«Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	1
23	Игры с мячом .Игра «Подвижная цель».	1
24	Игры-эстафеты:« Кто дальше бросит», «Эстафета - Кузнечиков»	1
25	Игры-эстафеты. Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны».	1
26	Игры-эстафеты:«Веселые кочки», «Мяч капитану»	1
27	Игры с прыжками. Игра «Перебежки с прыжками переменной мест».	1
28	Русская народная игра «Пятнашки», « Меткий стрелок»	1
29	Игры-эстафеты:«Салки с выручкой»,	1

	«Запретное движение».	
30	Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой».	1
31	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Море волнуется».	1
32	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай», «Носильщики».	1
33	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
34	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	1
2	Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием.	1
3	Игры с мячом. Игра «Защищай ворота».	1
4	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	1
5	Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.	1
6	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	1
7	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	1
8	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	1
9	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	1
10	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	1
11	Игры с бегом. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята».	1
12	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	1
13	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	1
14	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	1

15	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	1
16	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	1
17	Занятие: «Я учитель»	1
18	Занятие: «Я учитель»	1
19	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	1
20	Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием.	1
21	Игры с мячом. Игра «Защищай ворота».	1
22	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	1
23	Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.	1
24	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	1
25	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	1
26	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	1
27	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	1
28	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	1
29	Игры с бегом. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята».	1
30	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	1
31	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	1
32	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	1
33	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
34	ОРУ. Урок-«Я учитель» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1

Ресурсное обеспечение

Список литературы:

«Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144с.

«Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990г.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000г.

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001г.

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986г.

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002г.