

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)



**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом МБОУ «СОШ №12»  
от 21.06.2019 № 186

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

*Срок реализации: 2 года*

Составители:

Куличкова Виктория Анатольевна,  
*учитель начальных классов*  
Альберт Ольга Анатольевна,  
*учитель начальных классов*

Анжеро-Судженск – 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

- |   |   |
|---|---|
| 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности  | 3 |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 5 |
| 3. Тематическое планирование  | 9 |

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

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 результаты:**

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, организации, 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

### 1 год реализации

| №<br>n/n | Содержание   | Формы организации  | Виды деятельности                   |
|----------|--|--|-------------------------------------|
| 1        | <p><b>Игры с элементами бега</b><br/>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»<br/>Комплекс ОРУ в движении.<br/>Игры «Пятнашки». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»</p>  | <p>Беседа о значении бега.<br/>Рассказ о правилах техники безопасности.<br/>Показ движений.</p>      | <p>Игровая<br/>Познавательная.</p>  |
| 2        | <p><b>Игры с мячом</b><br/>Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»<br/>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».</p> | <p>Беседа о технике безопасности и правилах игры.<br/>Считалки<br/>Игра</p>                          | <p>Познавательная.<br/>Игровая.</p> |
| 3        | <p><b>Игры с элементами прыжков</b><br/>Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».</p>   | <p>Беседа<br/>Практико-ориентированное занятие .<br/>Инструктаж по технике безопасности<br/>Игра</p> | <p>Игровая.<br/>Познавательная.</p> |
| 4        | <p><b>Игры, развивающие равновесие</b><br/>Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».</p>  | <p>Практико-ориентированное занятие .<br/>Инструктаж по технике безопасности.<br/>Игра</p>           | <p>Игровая.<br/>Познавательная.</p> |
| 5        | <p><b>Зимние игры</b></p>  | <p>Экскурсионная прогулка</p>  | <p>Экскурсионная</p>                |

|                         |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
|                         | Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». Игра «Лепим снеговика». Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.  | Беседа<br>Игра<br>Инструктаж по технике безопасности                               | Спортивно-игровая<br>Познавательная.           |
| 6                       | <i>Подвижные интеллектуальные игры</i><br>Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.<br>Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух» «Молчанка», «Колечко». «Краски», «Перемена мест» | Беседа<br>Практико-ориентированное занятие .<br>Инструктаж по технике безопасности | Познавательная.<br>Игровая<br>Интеллектуальная |
| 7                       | <b>Игры с элементами ползания и лазания</b><br>Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». «Челночный бег», «По цепочке». «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».   | Практико-ориентированное занятие<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Эстафеты | Спортивно-игровая<br>Практическая              |
| 8                       | <b>Игры-хороводы</b><br>Материальная и духовная игровая культура. Разучивание народных игр: «Гуси – лебеди», «Горелки», «Мотальщицы», «Мишень».   | Беседа<br>Игры-хороводы<br>Инструктаж по технике безопасности                      | Познавательная<br>Игровая<br>Интеллектуальная  |
| <b>2 год реализации</b> |   |  |  |
| <b>№ п/п</b>            | <b>Содержание</b>   | <b>Формы организации</b>   | <b>Виды деятельности</b>                       |
| 1                       | <b>Игры с элементами бега</b><br>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра  | Беседа<br>Игра   | Познавательная<br>Игровая                      |

|   |  |  |                              |
|---|--|--|------------------------------|
|   | «Мешочек».Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».   | Общеразвивающие упражнения<br>Инструктаж по технике безопасности                           |                              |
| 2 | <b>Игры с мячом</b><br>Комплекс ОРУ с предметами .<br>Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.<br>Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.<br>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре».<br>Игра «Мяч среднему»<br>.Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».<br>Игра «Охотники».Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»<br>Игра «Защищай ворота». | Подвижная игра<br>Общеразвивающие упражнения с мячом<br>Инструктаж по технике безопасности | Игровая.<br>Познавательная.  |
| 3 | <b>Игры с элементами прыжков</b><br>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.<br>Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.<br>Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».Игра «Карусели». Игра «Тропка».Игра «Ловушка». Игра «Капканы».  | Беседа<br>Практико-ориентированное упражнение<br>Инструктаж по технике безопасности        | Игровая.<br>Познавательная.  |
| 4 | <b>Игры, развивающие равновесие</b><br>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.<br>Разучивание рифм для проведения игр.Игра «Ориентирование без карты».<br>Игра «Садовник  | Беседа<br>Практико-ориентированное упражнение<br>Инструктаж по технике безопасности        | Игровая<br>Познавательная    |
| 5 | <b>Подвижные интеллектуальные игры</b><br>Комплекс ОРУ на месте. Игра  | Беседа<br>Рассказ.<br>Общеразвивающие  | Познавательная.<br>Игровая . |

|   |  |   |                           |
|---|--|---|---------------------------|
|   | «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».  | упражнения<br>Игра  |                           |
| 6 | <b>Зимние игры</b><br>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.Игры на лыжах «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше».   | Беседа<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Практико-ориентированное занятие<br>Подвижные игры<br>Игры на лыжах<br>Экскурсионная прогулка | Игровая<br>Познавательная |
| 7 | <b>Игры с элементами ползания и лазания</b><br>Правила безопасного поведения при проведении эстафет.. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скалки, мячи, обручи) | Практико-ориентированное упражнение<br>Игры<br>Считалки<br>Эстафеты<br>Инструктаж по технике безопасности                                     | Игровая<br>Познавательная |
| 8 | <b>Игры-хороводы</b><br>Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр: «Корову доить», «Малечина – колечин».«Бабки».   | Игры-хороводы<br>Инструктаж по технике безопасности<br>Праздник   | Игровая<br>Познавательная |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*1 год реализации*

| №<br>п/п | <i>Наименование тем</i>   | <i>Количес<br/>тво<br/>часов</i> |
|----------|---|----------------------------------|
|          | <i>Игры с элементами бега</i>   | <b>5</b>                         |
| 1        | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.             | 1                                |
| 2        | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».   | 1                                |
| 3        | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»   | 1                                |
| 4        | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»                          | 1                                |
| 5        | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1                                |
|          | <i>Игры с мячом</i>   | <b>5</b>                         |
| 6        | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.  | 1                                |
| 7        | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»   | 1                                |
| 8        | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»<br>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».                                | 1                                |
| 9        | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».   | 1                                |
| 10       | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».<br>Игра «Русская лапта»  | 1                                |
|          | <i>Игры с элементами прыжков</i>  | <b>4</b>                         |
| 11       | Правила техники безопасности. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.                        | 1                                |
| 12       | Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок», «Переселение лягушек», Лошадки».                                       | 2                                |
| 13       | Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».   | 1                                |
|          | <i>Игры, развивающие равновесие</i>   | <b>1</b>                         |
| 14       | Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».   | 1                                |
|          | <i>Зимние игры</i>  | <b>5</b>                         |
| 15       | Игра «Строим крепость». «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».   | 2                                |
| 16       | Игра «Лепим снеговика».<br>Разбивание разными способами команд на группы.   | 1                                |
| 17       | Правила техники безопасности Эстафеты на лыжах  | 2                                |
|          | <i>Подвижные интеллектуальные игры</i>  | <b>4</b>                         |
| 18       | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».                             | 1                                |
| 19       | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.<br>Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»         | 1                                |

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 20    | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».   | 1        |
| 21    | Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»  | 1        |
|       | <i>Игры с элементами ползания и лазания</i>  | <b>5</b> |
| 22    | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1        |
| 23    | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».  | 1        |
| 24    | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».  | 1        |
| 25    | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя».                                 | 1        |
| 26    | Эстафета «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».                             | 1        |
|       | <i>Игры-хороводы</i>   | <b>5</b> |
| 27    | Материальная и духовная игровая культура. Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»     | 1        |
| 28    | Разучивание народных игр. Игра «Горелки».Игра «Мотальщицы» Игра «Мишени».                    | 3        |
| 29    | Мои любимые игры.  | 1        |
| Итого |  | 34       |

*2 год реализации*

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Наименование тем</i>  | <i>Количес<br/>тво<br/>часов</i> |
|------------------|--|----------------------------------|
|                  | <i>Игры с элементами бега</i>  | <b>6</b>                         |
| 1                | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Различные способы деления на команды. Считалки  | 1                                |
| 2                | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».   | 1                                |
| 3                | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта   | 1                                |
| 4                | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».  | 1                                |
| 5                | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».  | 2                                |
|                  | <i>Игры с мячом</i>  | <b>4</b>                         |
| 6                | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | 1                                |
| 7                | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».  | 1                                |
| 8                | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».  | 1                                |
| 9                | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».   | 1                                |
|                  | <i>Игры с элементами прыжков</i>   | <b>4</b>                         |
| 10               | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.                                | 1                                |
| 11               | Комплекс ОРУ. Игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи», «белые медведи».  | 2                                |
| 12               | Комплекс ОРУ. Игры «Карусели», «Тропка», «Ловушка»,«Капканы».  | 1                                |
|                  | <i>Игры, развивающие равновесие</i>  | <b>1</b>                         |

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 13    | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».   | 1        |
|       | <i>Подвижные интеллектуальные игры</i>  | <b>5</b> |
| 14    | Комплекс ОРУ . Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».   | 1        |
| 15    | Комплекс ОРУ . Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».   | 2        |
| 16    | Комплекс ОРУ . Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».   | 2        |
|       | <i>Зимние игры на снеговой площадке</i>   | <b>4</b> |
| 17    | Правила безопасного поведения при катании на лыжах.. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.                         | 2        |
| 18    | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».  | 1        |
| 19    | Игра «Кто дальше» (на лыжах). Правила безопасного поведения на лыжах  | 1        |
|       | <i>Игры с элементами ползания и лазания</i>   | <b>5</b> |
| 20    | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.  | 1        |
| 21    | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.  | 1        |
| 22    | Эстафета с лазанием и перелезанием,   | 1        |
| 23    | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».   | 1        |
| 24    | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)  | 1        |
|       | <i>Игры-хороводы</i>  | <b>5</b> |
| 25    | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игры «Корову доить». «Малечина – колечина», «Бабки». | 4        |
| 26    | «Научи меня играть!»  | 1        |
| Итого |   | 34       |