

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новояляинского  
муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ НМО

«Павдинская СОШ»

\_\_\_\_\_ Анкушин М.П.  
Приказ № 63 от 29.08.2025 г.

**«Подвижные игры»**  
**Рабочая программа внеурочной деятельности**

п. Павда, 2025 г.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению 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.

**Метапредметными результатами** программы «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоялинского  
муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты программы внеурочной деятельности.**

Первостепенным результатом реализации программы «**Подвижные игры**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- 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.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1. 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 предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **2. 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.

**3. Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

#### **4. Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробы - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского  
муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

| №  | Тема                                     | Количество часов |
|----|--|------------------|
|    |  | Практика         |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры)      | 5                |
| 2. | Игры с мячом.                            | 8                |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки).              | 6                |
| 4. | Игры для формирования правильной осанки. | 3                |
| 5. | Зимние забавы.                           | 4                |
| 6. | Эстафеты.                                | 3                |
| 7. | Народные игры                            | 5                |
|    | Итого:                                   | 34               |

### **Календарно-тематическое планирование**

**34 часа (1 раз в неделю)**

| <b>№<br/>п\п</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|--|-------------------------|
| 1                | Т.Б знакомство с правилами подвижных игр   | 1                       |
| 2                | Часы пробили, Разведчики   | 1                       |
| 3                | Хвостики, Запрещённое движение   | 1                       |
| 4                | Прыжки, «Кто быстрее?», Самый координированный                                     | 1                       |
| 5                | Быстрая тройка   | 1                       |
| 6                | Медведь спит, Весёлая скакалка   | 1                       |
| 7                | Очистить свой сад от камней  | 1                       |
| 8                | Командные салки, Сокол и голуби  | 1                       |
| 9                | Найди нужный цвет, Разведчики  | 1                       |
| 10               | Кто быстрее?   | 1                       |
| 11               | Ноги выше от земли, Выбегай из круга   | 1                       |
| 12               | Лиса и цыплята   | 1                       |
| 13               | Старт после броска, Играй-играй, мяч не теряй                                      | 1                       |
| 14               | Охотники и дичь, Сумей догнать   | 1                       |
| 15               | Ловкая и коварная гимнастическая палка, Гонка с обручем                            | 1                       |
| 16               | Удочка с приседанием», Падающая палка, Успей в обруч                               | 1                       |
| 17               | Развиваем точность движений. Вращающаяся скакалка, Подвижная цель, Воробушки и кот | 1                       |
| 18               | Горка зовёт. Быстрый спуск, Веер, Паровозик  | 1                       |
| 19               | Зимнее солнышко. Быстрый спуск, Веер, Паровозик                                    | 1                       |
| 20               | Зимнее солнышко. Кто быстрее приготовиться   | 1                       |
| 21               | Штурм высоты   | 1                       |
| 22               | Подвижная игра Салки   | 1                       |
| 23               | Закрепление. Салки и др. по выбору учащихся  | 1                       |
| 24               | Мы строим крепость. Мороз – Красный нос. Игры по желанию учащихся                  | 1                       |
| 25               | Круговая эстафета  | 1                       |
| 26               | Погоня, Снайперы   | 1                       |
| 27               | Удивительная пальчиковая гимнастика. Метание в цель, Попади в мяч                  | 1                       |
| 28               | Развитие скоростных качеств. Быстро в строй», командные колдунчики                 | 1                       |
| 29               | Развитие выносливости. мяч капитан, Бездомный заяц, Охотники и утки                | 1                       |
| 30               | Развитие реакции.Пустое место, Боулинг.  | 1                       |
| 31               | Прыжок за прыжком.   | 1                       |
| 32               | Мир движений и здоровья. Гонка мячей, Падающая палка                               | 1                       |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новоялинского  
муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 33-34 | Точный поворот, Третий лишний. Передал - садись | 1 |
|-------|---|---|