

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 38»

Приложение к ООП НОО  
приказ от 29.08.2022 № 150

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**  
(спортивно – оздоровительное направление)

Срок реализации – 4 года

Составитель:  
Некрасова Г.С.,  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2022

## Содержание

- |  |    |
|--|----|
| 1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности   | 3  |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности  | 8  |
| 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов | 12 |

## 1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

### 1 год обучения

#### Тема 1. Знакомство с программой

Инструктаж по ТБ во время проведения игр. Беседа о здоровом образе жизни.

*Формы организации:* беседа.

#### Тема 2. Игры на релаксацию

«Дождь», «Опенок», «Плетень», «Качели», «Самокат», «Мячик», «Песенка мартышки».

*Формы организации:* ролевая игра, практико – ориентированное упражнение.

#### Тема 3. Простые игры с мячом

«Охотники и утки», «Круговой мяч», «Столбы», «Попади в цель», «Не опоздай», «Перестрелка», «Мяч по кругу», «Лапта».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### Тема 4. Игры родного края

«Рыбаки с мячом», «Казачата», «Свали початок», «Кругосветка».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### Тема 5. Спортивные подвижные игры

«Квадраты», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Мини-баскетбол», «Пионербол».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### Тема 6. Игры народов мира

«Над домом», «Народный мяч», «Один в круге», «Горящий мяч», «Вытеснение», «Африканский ручной мяч».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

## **Тема 7. Спортивные соревнования**

Эстафета «Веселые старты».

*Формы организации:* практико-ориентированное упражнение.

### **2 год обучения**

#### **Тема 1. Знакомство с программой**

Инструктаж по ТБ во время проведения игр. Беседа о здоровом образе жизни.

*Формы организации:* беседа.

#### **Тема 2. Игры на релаксацию**

«Противоположные движения», «Морские волны», «Твои сильные качества», «Письмо на ладони», «Таинственное письмо», «Телепатия», «Наводка».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### **Тема 3. Простые игры с мячом**

«Квинта», «Достань мяч», «Четверо в команде», «Школа мяча», «Народный мяч», «Одно касание», «Летающий мяч», «Вышибалы».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### **Тема 4. Игры родного края**

«Рыбаки с мячом», «Казачата», «Свали початок», «Кругосветка», «Золотые ворота», «Мышеловка», «Прятки», «Разбойники», «Качели».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### **Тема 5. Игры народов мира**

«Чехарда», «Жмурки», «Бег в мешках», «Данда», «Дракон», «Колечко», «Золотые ворота», «Не зазвени», «Волк и козлята», «Бояре».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

#### **Тема 6. Игры на развитие физических качеств**

«Стоп, машина!», «Укротитель диких зверей», «Зеленая ягодка, красная ягодка», «Веселые музыканты», «Почта», «Журавли-журавли», «Ласточки и мошки», «Сталкивание ладонями», «Тропинка – команда –

кочки», «Мешочки», «Хищник», «Корзина с фруктами», «Совместные усилия», «Прыгающие воробышки», «Кто быстрее займет круг», «Дай руку», «Волк во рву», «Удержи веревочку», «Два медведя», «Колдунчики».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

## **Тема 7. Спортивные соревнования**

Эстафета «Веселые старты».

*Формы организации:* практико-ориентированное упражнение.

## **3 год обучения**

### **Тема 1. Знакомство с программой**

Инструктаж по ТБ во время проведения игр. Беседа о здоровом образе жизни.

*Формы организации:* беседа.

### **Тема 2. Игры с бегом и прыжками**

«Салки с мячами», «Уголки», «Ловкие и меткие», «Пятнашки», «Второй лишний», «Рыбачок», «Зайки», «У медведя во бору», «Невод», «Схвати», «Верёвочка», «Настроение», «Камешки», «Конспираторы».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

### **Тема 3. Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай**

«Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь», «Движущаяся змейка», «Лапта», «Лабиринт», «Не ошибись», «Запрещенный цвет», «Дотронься до...», «Сторож», «Называя дни недели».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

### **Тема 4. Игры с сопротивлением и борьбой**

«Бой петухов». «Коршун и наседка». «Бой на корточках», «Поймай последнего», «Разрывание цепи», «Перетягивание каната».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 5. Эстафетные игры**

«Вызов номеров», «Снежные круги», «Западня», «Лохматый пёс», «Беги, подбери и скорее вернись!» «Встречная эстафета». Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.).

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 6. Игры с метанием на дальность**

«Снайперы», «Меткий охотник!», «Лапта», «Попади в цель», «Без промаха».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 7. Спортивные соревнования**

Эстафета «Веселые старты».

*Формы организации:* практико-ориентированное упражнение.

**4 год обучения****Тема 1. Знакомство с программой.**

Инструктаж по ТБ во время проведения игр. Беседа о здоровом образе жизни.

*Формы организации:* беседа.

**Тема 2. Игры с бегом и прыжками**

«Прочитай следы», «Через цепь», «Бег за палками», «Палочка-выручалочка», «Игра с флажком», «Перекинь через убегающего», «Весёлые старты», «Флаг на башне», «Повтори-ка», «Кто быстрее дойдёт до середины», «Надень кольцо», «Хлопки».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 3. Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай**

«Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 4. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок**

Эстафеты с разными спортивными предметами.

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 5. Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера**

«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 6. Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим**

«Бег командами», «Не давай мяча водящему», «Перетягивание каната».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 7. Игры с прыжками в высоту с места**

«Удочка», «Веревочка под ногами», «Выше ноги от земли», «Прыжок за прыжком», «Прыжки на короткой и длинной скакалке».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 8. Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов**

«Тяни в круг», «Кто сильнее», «Выталкивание с круга», «Перетягивание каната», «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу», «Бег командами», «Колесо», «Подвижная цель», «Город за городом», «Мяч в центр», «Прыжки на короткой и длинной скакалке».

*Формы организации:* ролевая игра, практико-ориентированное упражнение.

**Тема 9. Спортивные соревнования**

Эстафета «Веселые старты».

*Формы организации:* практико-ориентированное упражнение.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

#### **гражданско-патриотического воспитания:**

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, в том числе через изучение родного русского языка, отражающего историю и культуру страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;
- уважение к своему и другим народам, формируемое, в том числе, на основе примеров из художественных произведений;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

#### **духовно-нравственного воспитания:**

- признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

#### **эстетического воспитания:**

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, в том числе в искусстве слова; осознание важности русского языка как средства общения и самовыражения;



### **физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) при поиске дополнительной информации в процессе языкового образования;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения и соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

### **трудового воспитания:**

- осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из художественных произведений), ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из художественных произведений;

### **экологического воспитания:**

- бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами;
- неприятие действий, приносящих ей вред;

### **ценности научного познания:**

- первоначальные представления о научной картине мира (в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира);
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании, в том числе познавательный интерес к изучению русского языка, активность и самостоятельность в его познании.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Универсальные учебные познавательные действия**

#### *1) базовые логические действия:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*2) базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*3) работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

## **2. Универсальные учебные коммуникативные действия**

*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;

- 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.

### **3. Универсальные учебные регулятивными действиями**

*1) самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

*2) самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

**1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Знакомство с программой	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> (презентации) Московская электронная школа <a href="https://school.mos.ru">https://school.mos.ru</a> (презентации, интерактивные уроки, тесты)
2.	Игры на релаксацию	3	
3.	Простые игры с мячом	5	
4.	Игры родного края	4	
5.	Спортивные подвижные игры	13	
6.	Игры народов мира	6	
7.	Спортивные соревнования	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>	

**2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Знакомство с программой	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> (презентации) Московская электронная школа <a href="https://school.mos.ru">https://school.mos.ru</a>
2.	Игры на релаксацию	3	
3.	Простые игры с мячом	5	
4.	Игры родного края	6	
5.	Игры народов мира	7	
6.	Игры на развитие	11	

	физических качеств		(презентации, интерактивные уроки, тесты)
7.	Спортивные соревнования	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

### 3 год обучения

№	Наименование темы	Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знакомство с программой	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Игры с бегом и прыжками	8	<a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> (презентации)
3.	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай	7	Московская электронная школа <a href="https://school.mos.ru">https://school.mos.ru</a> (презентации, интерактивные уроки, тесты)
4.	Игры с сопротивлением и борьбой	5	
5.	Эстафетные игры	8	
6.	Игры с метанием на дальность	4	
7.	Спортивные соревнования	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

## 4 год обучения

№	Наименование темы	Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знакомство с программой	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://school-collection.edu.ru">https://school-collection.edu.ru</a> (презентации)
2.	Игры с бегом и прыжками	7	
3.	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай	3	Московская электронная школа <a href="https://school.mos.ru">https://school.mos.ru</a> (презентации, интерактивные уроки, тесты)
4.	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок	4	
5.	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	3	
6.	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для	3	

	отдыха, переходами от одних видов движений к другим		
7.	Игры с прыжками в высоту с места	5	
8.	Игры с предметами, мячами с использованием гимнастических снарядов	7	
9.	Спортивные соревнования	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	