

«Рассмотрено»  
/ Руководитель ЦМО

 Нигматзянова Г.А.

Протокол № 1 от 25.08.2025

«Согласовано»  
Зам.дир. по УР

 Гайнутдинова Н.Р.

«Утверждено»  
Директор школы

 Галиханова Г.И.

Приказ № 102 от 26.08.2025

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
МБОУ «Камско-Устьинская ТСОШ имени Ф.С. Юнусова»  
Камско-Устьинского муниципального района  
на 2025-2026 учебный год  
Срок реализации программы: 1 год

пгт Камское Устье 2025

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

### ***«Подвижные игры»***

#### **Игры с бегом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

#### **Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

### *Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

### *Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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.

### **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
  - развитие физических способностей;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
  - развитие психических и нравственных качеств;
  - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Тематическое планирование

| № П/П | Наименование раздела                      | Тема занятия                | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                   |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Игра с бегом</b><br><br><b>6 часов</b> | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1            | Физкульт. Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 2     |                                           | Игра «Совушка».             | 1            |                                                                                                                  |
| 3     |                                           | Игра «День и ночь».         | 1            |                                                                                                                  |
| 4     |                                           | Игра «Вызов номеров»        | 1            |                                                                                                                  |
| 5     |                                           | Игра «Два мороза».          | 1            |                                                                                                                  |
| 6     |                                           | Игра «Воробушки».           | 1            |                                                                                                                  |
| 7     |                                           | Игра «Салки на одной ноге   | 1            |                                                                                                                  |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | <b>Игры с прыжками</b><br><br><b>4 часа</b>        | Игра «Кто выше»                                                                                                                                                | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 9  |                                                    | Игра «Пингвины с мячом».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                                 |
| 10 |                                                    | Игра «Поймай лягушку».                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                                 |
| 11 | <b>Игры с мячом</b><br><br><b>6 часов</b>          | Игра «Свечи».                                                                                                                                                  | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 12 |                                                    | Игра «Передал – садись».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                                 |
| 13 |                                                    | Игра «Охотники и утки».                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                 |
| 14 |                                                    | Игра «Рак пятится назад».                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                                 |
| 15 |                                                    | Игра «Кто самый меткий».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                                 |
| 16 |                                                    | Игра «Не упусти мяч»                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                                 |
| 17 | <b>Игры малой подвижности</b><br><br><b>4 часа</b> | Игра «Карлики и великаны».                                                                                                                                     | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 18 |                                                    | Игра «Кошка и мышка».                                                                                                                                          | 1 |                                                                                                                 |
| 19 |                                                    | Игра «Чемпионы скакалки».                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                                 |
| 20 |                                                    | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.<br><br>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |                                                                                                                 |

|    |                                                    |                                               |   |                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | <b>Зимние забавы</b><br><br><b>4 часа</b>          | Игра «Лепим сказочных героев».                | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 22 |                                                    | Игра «Лепим снежную бабу».                    | 1 |                                                                                                                 |
| 23 |                                                    | Игра «Санные поезда».                         | 1 |                                                                                                                 |
| 24 |                                                    | Игра «Езда на перекладных»                    | 1 |                                                                                                                 |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><br><b>5 часов</b>              | Эстафеты «Бег сороконожек».                   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |                                                    | Эстафеты «Бег по кочкам»,                     | 1 |                                                                                                                 |
| 27 |                                                    | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |                                                                                                                 |
| 28 |                                                    | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».        | 1 |                                                                                                                 |
| 29 |                                                    | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».        | 1 |                                                                                                                 |
| 30 | <b>Русские народные игры</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Чехорда»                                | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game">https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game</a> |
| 31 |                                                    | Игра «Бегунок»                                | 1 |                                                                                                                 |
| 32 |                                                    | Игра «Верёвочка»                              | 1 |                                                                                                                 |
| 33 |                                                    | Игра «Котел»                                  | 1 |                                                                                                                 |
| 34 |                                                    | Игра "Дедушка - сапожник".                    | 1 |                                                                                                                 |

