

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края**

**МКОУ "Костинологовская СОШ "**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол № 13 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
И.Н.Шуллер

Приказ № 134-ОД от 01.09.2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

для 3 класса

уровень начального общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Клинова Т.С.,  
учитель начальных классов

с.Покровка 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 3 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.); авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013г., в соответствии с планом внеурочной деятельности МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2025- 2026 учебный год и Положением МКОУ «Костинологовская СОШ» о рабочей программе по учебным предметам, курсам, модулям и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

**Цель курса:** Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МКОУ «Костинологовская СОШ»:** учебный курс предназначен для учащихся 3 класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

#### Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

#### Зимние забавы (5 ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### Кто сильнее? (5ч)

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

#### Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

#### Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты

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.

#### Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

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

### **Предметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Виды деятельности: познавательная, игровая деятельность.

Форма организации: занятия - игры на свежем воздухе, в спортзале, беседы.

#### Тематическое планирование

| №п/п | Наименование тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------|----------------------------|------------------|------------------------------------------------|
| 1.   | Игры с бегом               | 5                | -                                              |
| 2.   | Игры с мячом               | 5                |                                                |
| 3.   | Игры с прыжками            | 5                |                                                |
| 4.   | Зимние забавы              | 5                |                                                |
| 5.   | Кто сильнее?               | 5                |                                                |
| 6.   | Игры-аттракционы           | 5                |                                                |
| 7.   | Игры-эстафеты              | 4                |                                                |
|      | <b>Итого:</b>              | 34               |                                                |

#### Поурочное планирование

| № п/п                         | Тема занятия                                                                   | Количество часов | Форма проведения занятий |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|
| <b>Игры с бегом (5 часов)</b> |                                                                                |                  |                          |
| 1                             | Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки» | 1                | Беседа, игровая          |
| 2                             | Игра «Палочки – вырубалочки»                                                   | 1                | игра                     |
| 3                             | Игра «Много троих, хватит двоих»                                               | 1                | игра                     |
| 4                             | Игра «Шишки, жёлуди, орехи»                                                    | 1                | игра                     |
| 5                             | Игры «Дай руку», «Перебежки в парах»                                           | 1                | игра                     |
| <b>Игры с мячом (5 часов)</b> |                                                                                |                  |                          |
| 6                             | Игра «Летучий мяч»                                                             | 1                | игра                     |
| 7                             | Игра «Гонка мячей»                                                             | 1                | игра                     |

|                                   |                                                      |   |      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---|------|
| 8                                 | Игра «Попади в цель»                                 | 1 | игра |
| 9                                 | Игры «Стой!», «Пушбол»                               | 1 | игра |
| 10                                | Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу»      | 1 | игра |
| <b>Игры с прыжками (5 часов)</b>  |                                                      |   |      |
| 11                                | Игра «Кружилиха»                                     | 1 | игра |
| 12                                | Игра «Скакалка-подсекалка»                           | 1 | игра |
| 13                                | Игра «Придумай и покажи»                             | 1 | игра |
| 14                                | Игра «Успей пробежать!»                              | 1 | игра |
| 15                                | Игра «Под скакалкой на месте»                        | 1 | игра |
| <b>Зимние забавы (5 часов)</b>    |                                                      |   |      |
| 16                                | Игра «Снежный тир»                                   | 1 | игра |
| 17                                | Игра «На санках с пересадкой»                        | 1 | игра |
| 18                                | Игра «Строим крепость»                               | 1 | игра |
| 19                                | Игра «Осада снежной крепости»                        | 1 | игра |
| 20                                | Игра «Лепим снеговика»                               | 1 | игра |
| <b>Кто сильнее? (5 часов)</b>     |                                                      |   |      |
| 21                                | Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением» | 1 | игра |
| 22                                | Игра «Сильная хватка»                                | 1 | игра |
| 23                                | Игра «Борьба за палку», «Скачки»                     | 1 | игра |
| 24                                | Игра «Выталкивание в приседе»                        | 1 | игра |
| 25                                | Игры «Тяни в круг», «Слон»                           | 1 | игра |
| <b>Игры-аттракционы (5 часов)</b> |                                                      |   |      |
| 26                                | Игра «Неуловимый шнур»                               | 1 | игра |
| 27                                | Игра «Вокруг стульев»                                | 1 | игра |
| 28                                | Игра «Вернись в круг»                                | 1 | игра |
| 29                                | Игра «Проворные мотальщики»                          | 1 | игра |
| 30                                | Игра «Быстрые пальцы»                                |   |      |
| <b>Игры-эстафеты (4 часа)</b>     |                                                      |   |      |
| 31                                | Эстафета с передачей мяча                            | 1 | игра |
| 32                                | Весёлая эстафета с воздушными шарами                 | 1 | игра |
| 33                                | Встречная эстафета                                   | 1 | игра |
| 34                                | Эстафета по кругу                                    | 1 | игра |