

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону**

**«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

**Приложение № 2  
к основной образовательной программе НОО,  
приказ об утверждении № 426  
от 28 августа 2023года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**Подвижные игры**

**для 1-4классов**

**на 2023-2024уч.год**

## **РАЗДЕЛ I**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса разработана на основе программы Матвеев А.П. в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МАОУ «Гимназия № 76».

Курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, Программы воспитания МАОУ «Гимназия № 76».

Данная рабочая программа предназначена для проведения занятий по внеурочной деятельности «Подвижные игры»: в 1 классах на 33 часа ( 1 час в неделю), во 2-4 классах на 34 часов (1 часа в неделю).

## РАЗДЕЛ II

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы	Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата	Воспитательные задачи
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Работа в группе, коллективе.	Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.
2	Игры с мячом	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.	Умение играть в команде, организованность в соблюдении правил игры, чувства товарищества и взаимоуважения.
3	Игра с прыжками (скакалки)	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	Групповые упражнения.	Воспитание чувств дружбы, взаимопомощи и дисциплинированности.
4	Игры для формирования правильной осанки	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.	Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы.

		«Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.		
--	--	---	--	--

### РАЗДЕЛ III

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	1 класс (1 час)	Содержание темы	Формы занятий
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	4	Работа в группе, коллективе.	Работа в группе, коллективе.
2	Игры с мячом	5	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.
3	Игра с прыжками (скакалки)	3	Групповые упражнения.	Групповые упражнения.
4	Игры на развитие психических процессов	4	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.
5	Зимние забавы	4	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Групповые упражнения.
6	Эстафеты	3	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	Групповые упражнения.
7	Народные игры	7	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Групповые упражнения.

8	Спортивные игры	3	Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.	Групповые упражнения.
	Итого:	33		

№	Тема	2 класс	Содержание темы	Формы занятий
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	3	Работа в группе, коллективе.	Работа в группе, коллективе.
2	Игры с мячом	4	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.
3	Игра с прыжками (скакалки)	3	Групповые упражнения.	Групповые упражнения.
4	Игры на развитие психических процессов	5	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.
5	Зимние забавы	3	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Групповые упражнения.
6	Эстафеты	5	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	Групповые упражнения.
7	Народные игры	6	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Групповые упражнения.
8	Спортивные игры	5	Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.	Групповые упражнения.
	Итого:	34		

№	Тема	3 класс (1 час)	Содержание темы	Формы занятий
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	4	Работа в группе, коллективе.	Работа в группе, коллективе.
2	Игры с мячом	4	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.
3	Игра с прыжками (скакалки)	4	Групповые упражнения.	Групповые упражнения.
4	Игры на развитие психических процессов	4	Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза.	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.
5	Зимние забавы	4	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Групповые упражнения.
6	Эстафеты	5	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	Групповые упражнения.
7	Народные игры	4	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Групповые упражнения.
8	Спортивные игры	5	Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.	Групповые упражнения.
	Итого:	34		

№	Тема	4 класс час	Содержание темы	Формы занятий
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	4	Работа в группе, коллективе.	Работа в группе, коллективе.
2	Игры с мячом	5	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата.
3	Игра с прыжками (скакалки)	3	Групповые упражнения.	Групповые упражнения.
4	Игры на развитие психических процессов	4	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.	Упражнения, направленные на предотвращения скалеоза.
5	Зимние забавы	4	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Групповые упражнения.
6	Эстафеты	4	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	Групповые упражнения.
7	Народные игры	7	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Групповые упражнения.
8	Спортивные игры	3	Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.	Групповые упражнения.
	Итого:	34		

## РАЗДЕЛ IV

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Игры с бегом. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
2	Игры с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
3	Игры с мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»	1
4	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
5	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
6	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1
7	Игры с мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
8	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
9	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
10	Игры с мячом. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1



11	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
12	Игры с бегом. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	1
13	Игры с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1
14	Игры с бегом. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
15	Забавные игры. Игра «Скатывание шаров».	1
16	Игры для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
17	Игра «Гонки».	1
18	Игра «Клуб веселых инженеров».  Игра «Мяч из круга».	1
19	Игры для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
20	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
21	Игры для формирования правильной осанки. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
22	Эстафеты. Беговая эстафеты.	1
23	Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
24	Эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
25	Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	1
26	Эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1

27	Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1
28	Эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
29	Народные игры. Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"	1
30	«Весенний марафон»	1
31	Игра «Чай-чай выручай»	1
32	Игра «День и ночь»	1
33	Игра «Вызовы»	1

## 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Игры с бегом. «Фигуры». «Волки, зайцы, лисы».	1
2	Игры с мячом. «Мячик». «Мяч по полу».	1
3	Игры с бегом. «Мишка на прогулке». «Медведи и пчёлы». «У медведя во бору».	1
4	Игры с прыжками (скакалки). «Скакалочка». «Прыгающие воробышки».	1
5	Игры с мячом. «Кто меткий?». «Метко в цель». «Бегуны и метатели».	1
6	Игры с бегом. «Второй лишний».а «Краски».	1
7	Игры с прыжками (скакалки). «Солнышко». «Зеркало».	1
8	Игры с мячом. «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей».	1

9	Игры с прыжками (скакалки). «Лучики». «Выше ножки от земли».	1
10	Игры с мячом. Броски и ловля мяча	1
11	Забавные игры. Игра «Скатывание шаров».	1
12	Игры для формирования правильной осанки. «Ровная спина». «Красный, зелёный». «Альпинисты».	1
13	Игра «Гонки».	1
14	Игры «Клуб веселых инженеров». «Мяч из круга».	1
15	Игры «Гонка с шайбами». «Черепахи».	1
16	Эстафеты. Беговая эстафеты.	1
17	Игра «Караси и щука»	1
18	Игра «Кто выше?»	1
19	Игра «Дружные ребята»	1
20	Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
21	Эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
22	Народные игры. Игра «Калин – бан-ба»	1
23	Эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1
24	Народные игры. Игра «Чижик».	1
25	Народные игры. Игра "Чехарда"	1
26	Эстафеты. «Весенний марафон»	1
27	Народные игры. Игра «Чай-чай выручай»	1
28	Народные игры. Игра «День и ночь»	1
29	Эстафеты. Прыжки в длину	1

30	Игра «Попади в цель»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик».	1
33	Игра «Ритмическая мозаика»	1
34	Игра «Веселый зоопарк»	1

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	«Осенний марафон»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Вызовы»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	Игра «Караси и щука»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	Игра ««Веселые ладошки»»	1
11	Игра «Веселый зоопарк»	1
12	«Красивая спина»	1
13	Игра «Дружные ребята»	1
14	Игра «Веселый сапожок»	1
15	"Непоседы"	1
16	Игра «Ритмическая мозаика»	1
17	Скользящий шаг с палками	1
18	Игра «Царь горы»	1
19	Повороты на месте и в движении	1
20	Игра «Попади в цель»	1
21	Игры по выбору учащихся	1
22	Игра «К своим флажкам»	1
23	Игры и эстафеты с мячами	1
24	Игра «Класс, смирно!»	1
25	Броски мяча в корзину	1
26	Игра «Боулинг»	1

27	Игра «Картошка»	1
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29	Игра «Веселыепингвинята»	1
30	Игра «Солнышко»	1
31	Игра «Пустое место»	1
32	Весёлые старты	1
33-34	Игры с бегом. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Игры с бегом. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». «Волки, зайцы, лисы».	1
2	Игры с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу».	1
3	Игры с мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель»	1
4	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». «У медведя во бору».	1
5	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Воробышки».	1
6	Игры с прыжками. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».	1
7	Игры с мячом. Передача мяча, метание мяча». Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели».	1
8	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне. Игра «Второй лишний», «Краски».	1
9	Игры с прыжками. Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1
10	Игры с мячом. Укрепление основных мышечных групп. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	1
11	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики», «Выше ножки от земли».	1
12	Игры с бегом. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?», «Гуси – лебеди».	1
13	Игры с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1
14	Игры с бегом. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
15	Забавные игры. Игра «Скатывание шаров».	1
16	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1

17	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». И «Краски».	1
18	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1
19	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей».	1
20	Забавные игры. Игра «Скатывание шаров».	1
21	Игры с бегом. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». «Шишки, жёлуди, орехи».	1
22	Игры с бегом. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	1
23	Игры для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
24	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
25	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
26	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля»	1
27	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
28	Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
29	Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
30	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».	1
31	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	1
32	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1
33	Закаливание и его влияние на организм.	1
34	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд».	1