

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 29"**

Рассмотрена на заседании
Методического совета
протокол № 1 от 28.08.2025

Рассмотрена на заседании
Общешкольного Совета
родителей
протокол № 1 от 28.08.2025

Утверждена приказом
Директора МБОУ СОШ № 29
№ 168
от 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры

(ID 9683458)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Подвижные игры

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для 5-9 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 4 года и рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Подвижные игры"

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащенность	Место проведени я
1	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра 	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра. 	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками 	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные	Спортзал школы, спортивная площадка.

		<p>- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</p>	<p>стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование.</p>	<p>мячи, свисток.</p>	
4	Баскетбол	<p>- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</p>	<p>- ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. - Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</p>	<p>Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.</p>	<p>Спортзал школы, спортивная площадка.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. 		
5	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Обучение технике владения мячом: <ul style="list-style-type: none"> а) ведение мяча; б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. - Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. - Тактические действия. 	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортивная площадка школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		
7	«Поймай рыбку»	1		
8	«Цепи кованы»	1		
9	Профилактика травматизма	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		
11	«Бег с шариком»	1		
12	«Нас не слышно и не видно»	1		
13	«Третий лишний»	1		
14	«Ворота»	1		
15	«Чужая палочка»	1		
16	«Белки, шишки и орехи»	1		
17	Профилактика травматизма	1		
18	Нарушение осанки	1		
19	«След в след»	1		

20	Эстафета	1		
21	« Мишень»	1		
22	«С кочки на кочку»	1		
23	«Без пары»	1		
24	«Веревочка»	1		
25	«Плетень»	1		
26	Профилактика травматизма	1		
27	«Кто больше»	1		
28	«Успевай, не зевай»	1		
29	«День и ночь»	1		
30	«Наперегонки парами»	1		
31	«Ловушки-перебежки»	1		
32	«Вызов номеров»	1		
33	Эстафета	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	3	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни	1			
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1			
3	Личная гигиена	1			
4	Профилактика травматизма	1			
5	Нарушение осанки	1			
6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	1			
7	«Катание яиц»	0			
8	«Чижик»	1			
9	Профилактика травматизма	1			
10	«Пустое место»	1			
11	«Городки»	1			
12	«Пятнашки»	1			
13	«Волки и овцы»	1			
14	«Намотай ленту»	1			
15	«Лапта»	1			
16	«Без соли соль»	1			
17	«Чет-нечет»	1			
18	«Серый волк»	1			
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1			

20	Профилактика травматизма	1			
21	Нарушение осанки	1			
22	«Платок»	1			
23	«Кто боится колдуна?»	1			
24	«Догонялки на санках»	1			
25	«Лучники»	1			
26	«Волк»	1			
27	«Камнепад»	1			
28	«Шаровки»	1			
29	«Горелки»	1			
30	«Штандер»	1			
31	«Рыбки»	1			
32	«Бабки»	1			
33	«Казачи-разбойники»	1			
34	Эстафета	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни	1			
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1			
3	Личная гигиена	1			
4	Профилактика травматизма	1			
5	Нарушение осанки	1			
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	1			
7	“Водяной”	1			
8	“Третий лишний”	1			
9	“На золотом крыльце сидели...”	1			
10	“Кандалы”	1			
11	“Ворота”	1			
12	“Слон”	1			
13	“Козел”	1			
14	«Лягушки и цапля»	1			
15	«Волк во рву»	1			
16	«Прыгуны»	1			
17	««Лошади»	1			
18	Профилактика травматизма	1			
19	«Птички и клетка»	1			
20	«Северный и южный ветер»	1			

21	«Бой петухов»	1			
22	«Караси и щука»	1			
23	«Лиса в курятнике»	1			
24	Река и ров»	1			
25	Горячая картошка	1			
26	«Заяц без логова»	1			
27	«Подвижная цель»	1			
28	Профилактика травматизма	1			
29	«Бредень»	1			
30	«Заколдованный замок»	1			
31	«Али-баба»	1			
32	«Два Мороза»	1			
33	"Жар-птица".	1			
34	Перетягивание воза".	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни	1			
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1			
3	Личная гигиена	1			
4	Профилактика травматизма	1			
5	Нарушение осанки	1			
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1			
7	Жребий»	1			
8	«Волки во рву»	1			
9	«Волки и овцы»	1			
10	«Медведь и вожак»	1			
11	«Водяной»	1			
12	«Невод»	1			
13	Чехарда»	1			
14	«Птицелов»	1			
15	«Жмурки»	1			
16	Профилактика травматизма	1			
17	«Дуга»	1			
18	«Кот и мышь»	1			
19	Ляпка»	1			

20	Заря	1			
21	«Гуси»	1			
22	«Удар по веревочке»	1			
23	«Зайки»	1			
24	«Прыганье со связанными ногами»	1			
25	«У медведя во бору»	1			
26	«Гуси»	1			
27	«Бой петухов»	1			
28	«Переездной конь»	1			
29	«Зелёная репка»	1			
30	«Дударь»	1			
31	«Капустка»	1			
32	«Солнышко»	1			
33	«В круги»	1			
34	«Медом или сахаром»	1			
35		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733404

Владелец Ощепкова Елизавета Витальевна

Действителен с 29.01.2026 по 29.01.2027