

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 582
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО ЯЗЫКОВ
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся
Протокол № 5
от 03.06.2025 года

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школы № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 04.06. 2025 года № 8
Председатель педагогического совета
Л.Л. Потапова

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета обучающихся
ГБОУ школы №582
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5
от 03.06.2025 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 05.06.2025 года № 61-Д

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 класса**

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основой для разработки программы внеурочной деятельности служит «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

Цель – обучение подвижным играм.

Основными задачами программы являются:

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Данный курс внеурочной деятельности позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы обучающихся.

Общая характеристика курса

Программой курса по подвижным играм предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач). Оценивание – безотметочное. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга

Курс «Подвижные игры» рассчитан на 33 часа (1 час в неделю) – в 1 классе, на 34 часа (1 час в неделю).

Виды внеурочной деятельности

Для реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются следующие виды внеурочной деятельности (выбрать):

- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» включают в себя:

Предметные результаты:

К концу года обучающиеся ***будут знать:***

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
о способах и особенностях движений, передвижений;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
о причинах травматизма и правилах предупреждения.

будут уметь: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
взаимодействовать с ребятами в процессе занятий подвижными играми.

Воспитательный результат программы внеурочной деятельности

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим).

Результативность изучения программы внеурочной деятельности

Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между учащимися. Итоги подводятся в соревновательной деятельности между воспитанниками школы, других школ района, города.

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Перечень учебной литературы

Картотека подвижных игр и игровых занятий/П.А. Кисилёв – М. Учитель, 2023

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся». – М. : Просвещение, 2021. – 95 с.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.

**Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» 1 классы**

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Игра
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Игра
3	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Игра
4	ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Игра
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».	1	Игра
6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Игра
7	Строевые упражнения с перестроениями. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Игра
8	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Игра
9	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Игра
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	1	Игра

	Игра «К своим флажкам»		
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Игра
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Игра
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Игра
14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Игра
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Игра
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Игра
17	.Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	Игра
18	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	Игра
19	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	Игра
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Игра
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
22	Разучивание техники ведения	1	Игра

	мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» .	1	Игра
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч».	1	Игра
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	Игра
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча	1	Игра
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
31	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Игра
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1	Игра
итого		33	

**Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» 2 классы**

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Игра
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Игра
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров».	1	Игра
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1	Игра
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	1	Игра
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	1	Игра
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Игра
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	Игра
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	Игра
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Игра

11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1	Игра
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница».	1	Игра
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»	1	Игра
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»	1	Игра
15	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	1	Игра
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1	Игра
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	1	Игра
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	1	Игра
19	Подвижные игры по выбору.	1	Игра
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	1	Игра
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	1	Игра
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй,	1	Игра

	играй. Мяч не теряй».		
23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	1	Игра
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	1	Игра
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	Игра
26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	1	Игра
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	1	Игра
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Игра
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Игра
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1	Игра
34	Подвижные игры на свежем		

	воздухе (по выбору).		
Итого		34	

**Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» 3 классы**

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий . Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Игра
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Игра
3	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Игра
4	ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Игра
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».	1	Игра
6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Игра
7	Строевые упражнения с перестроениями . Игра «Салки», «Два мороза»	1	Игра
8	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Игра
9	Игра «Класс, смирно», «День –	1	Игра

	ночь». Дыхательные упражнения.		
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Игра
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Игра
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Игра
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Игра
14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Игра
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Игра
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Игра
17	.Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	Игра
18	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	Игра
19	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	Игра
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Игра

21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
22	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» .	1	Игра
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч».	1	Игра
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	Игра
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча	1	Игра
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
31	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Игра
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1	Игра
34	Подвижные игры на свежем		

	воздухе (по выбору).		
Итого		34	

**Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» 4 классы**

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий . Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Игра
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Игра
3	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Игра
4	ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Игра
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».	1	Игра
6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Игра
7	Строевые упражнения с перестроениями . Игра «Салки», «Два мороза»	1	Игра
8	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Игра
9	Игра «Класс, смирно», «День –	1	Игра

	ночь». Дыхательные упражнения.		
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Игра
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Игра
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Игра
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Игра
14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Игра
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Игра
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Игра
17	.Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	Игра
18	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	Игра
19	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	Игра
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Игра

21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
22	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» .	1	Игра
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч».	1	Игра
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	Игра
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча	1	Игра
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
31	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Игра
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1	Игра
34	Подвижные игры на свежем		

	воздухе (по выбору).		
ИТОГО		34	