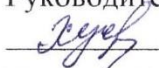



Муниципальный округ Горноуральский  
Свердловской области  
«Башкарская средняя общеобразовательная школа»  
филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 2

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей начальных  
классов  
Руководитель ШМО  
 / К.С.Худякова  
Протокол № 6  
от «20» июня 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР  
  
Е.П.Фалалеева  
от «23» июня 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

  
Директор  
И.С.Паньшина  
Приказ 85-Д  
от «25» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**НАПРАВЛЕНИЕ** спортивное

**НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ** Подвижные игры

**КЛАСС** 1,2,3,4

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:** в неделю 1; 1класс 1 час; 2 классы 1час, 3 класс 1 час;4  
класс 1 час.

**УЧИТЕЛЬ** Шамкаева Любовь Юрьевна

**КАТЕГОРИЯ** первая

**СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ** Авторской программы: В. И. Лях. Физическая культура.

Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1-4 классы. Учебное пособие для  
общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016 г.

**с. Башкарка  
2025**

## Планируемые результаты

### Знания и умения учащихся

учащиеся должны

#### понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

#### знать:

- разные виды подвижных игр;

#### уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

#### использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### Универсальные учебные действия

#### Личностные результаты

— 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

— 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 учетом требований ее 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**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программы**

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки

организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

**ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

**бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

**прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

**броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

**метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

**лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

**упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

**упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

**упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

**подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

**эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

**спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

#### Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Тема	дата		примечание
		план	факт	
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1 неделя		

2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	2 неделя		
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры «Художник» « Все помню»	3 неделя		
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	4 неделя		
5	Бег в медленном темпе. ОРУ.«Двамороза».Эстафеты	5 неделя		
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры «Угадай чей голосок»), «Определим игрушку».	6 неделя		
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	7 неделя		
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	8 неделя		
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	9 неделя		
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	10неделя		
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	11неделя		
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Весёлые старты со скакалкой.	12неделя		
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	13неделя		
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	14неделя		
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	15неделя		
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	16неделя		
17.	Эстафеты с санками и лыжами	17неделя		
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	18неделя		
19.	Игры зимой:«Охота на куропаток»	19неделя		
20.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	20неделя		
21.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	21неделя		
22.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	22неделя		
23.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	23неделя		
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	24неделя		
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Салки с мячом».	25неделя		
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры со скакалкой, мячом.	26неделя		
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры, эстафеты.	27неделя		
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами	28неделя		
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами и без	29неделя		
30.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с надувными шарами	30неделя		
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Пионербол, футбол	31неделя		
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	32неделя		
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры по желанию детей	33неделя		
	<b>ИТОГО</b>	<b>33 недели</b>		

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>дата</b>	<b>примечание</b>
-------------	-------------	-------------	-------------------



		<b>план</b>	<b>факт</b>	
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1 неделя		
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	2 неделя		
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза	3 неделя		
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	4 неделя		
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	5 неделя		
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору» . Повторение игр.	6 неделя		
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки арами». «Быстрее по местам»	7 неделя		
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок? » «Наперегонки парами».	8 неделя		
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	9 неделя		
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	10неделя		
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	11неделя		
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу» «Пустое место» Повторение игр, пройденных на уроках.	12неделя		
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм, повторение игр, пройденных на уроках.	13неделя		
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	14неделя		
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	15неделя		
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	16неделя		
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	17неделя		

18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	18неделя		
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	19неделя		
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	20неделя		
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	21неделя		
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню» Повторение игр, пройденных на уроках.	22неделя		
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	23неделя		
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	24неделя		
25	Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.	25неделя		
26	Бег в медленном темпе. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	26неделя		
27	Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.	27неделя		
28	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	28неделя		
29	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	29неделя		
30	Построение. Строевые упражнения	30неделя		
31	Построение. Строевые упражнения	31неделя		
32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет» Повторение игр, пройденных на уроках.	32неделя		
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	33неделя		
34	Спортивный праздник	34неделя		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 недели</b>		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема	Дата		примечание
		план	факт	
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по	1 неделя		

	местам». «Гуси». Прогулка			
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	2 неделя		
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	3 неделя		
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	4 неделя		
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	5 неделя		
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	6 неделя		
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	7 неделя		
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	8 неделя		
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	9 неделя		
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	10неделя		
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	11неделя		
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	12неделя		
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	13неделя		
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	14неделя		
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроке	15неделя		
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	16неделя		
17	Шашечный турнир	17неделя		
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	18неделя		
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	19неделя		
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	20неделя		
21	Игра «Найди себе пару»	21неделя		
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка»	22неделя		
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	23неделя		
24	Прогулка	24неделя		
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	25неделя		
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	26неделя		
27	Футбол, пионербол	27неделя		
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	28неделя		
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	29неделя		
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	30неделя		
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев».Игра	31неделя		

	«Перестрелка».			
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	32неделя		
33	Веселые старты	33неделя		
34	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры. Спортивный праздник	34неделя		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 недели</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816838

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 25.06.2025 по 25.06.2026