

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Самарской области Департамент
образования Администрации городского округа Самара**

МБОУ «Школа № 78» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
начальных классов



Родионова Е.А.
Протокол №1 от «25» августа
2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Родионова Е.А.
Проверено «27» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа
№78" г.о. Самара


Смирнов В.Н.
Приказ №251 от «28»
августа 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 4 классов
«Подвижные игры»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу «Подвижные игры» для обучающихся 4 классов начальной школы МБОУ «Школа № 178» г.о. Самара разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Курс «Динамическая пауза» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

Целью курса «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета, в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;

- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Целевая аудитория: 4 класс.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Объём: 68 часов

Личностные, метапредметные и предметные результаты

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Первый уровень результатов

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результатов

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще

Третий уровень результатов

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы организации деятельности: урок – соревнование, урок - игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	0,5	0,5
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	1		1
3	Игры с бегом: «Гуси-лебеди»	1		1
4	Игры с прыжками: «Попрыгунчики – Воробушки».	1		1
5	Игра с бегом: «Дети и медведи»	1		1
6	Игра с мячом: «Поймай мяч».	1		1
7	Повторение изученных игр	1		1
8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест!»	1		1
9	Игры с элементами ОРУ: «День-ночь».	1		1
10	Повторение изученных игр.	1		1
11	Подвижные игры по выбору детей	1		1
12	Игры с веревкой: «Карусель»	1		1
13	Игры с бегом: «Пустое место»	1		1
14	Игры с бегом: «Ловишки»	1		1
15	Подвижная игра «Бег по кочкам».	1		1
16	Игры с мячом: «Пятнашки мячом»	1		1
17	Закрепление правил выученных игр.	1		1
18	Подвижные игры по выбору детей	1		1
19	Игры со скакалками: «Алфавит»	1		1

20	Эстафета с обручем	1		1
21	Общеразвивающая игра «Колпачок».	1		1
22	Игры для подготовки к строю: «У ребят порядок строгий»	1		1
23	Игры на развитие внимания: «Правильно – неправильно»	1		1
24	Закрепление правил выученных игр	1		1
25	Веселые старты	1		1
26	Игры на развитие внимания: «Угадай, чей голосок»	1		1
27	Подвижная игра «Кошки-мышки»	1		1
28	Подвижная игра «Краски»	1		1
29	Игра на внимание: « Земля, вода, воздух, ветер»	1		1
30	Закрепление правил выученных игр	1		1
31	Подвижные игры по выбору детей	1		1
32	Подвижные игры по выбору детей	1		1
33	Подвижные игры по выбору детей	1		1
34	Игра на меткость: «Залп по мишени»	1		1