

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №294**

РАССМОТРЕНО  
Председатель МО учителей  
начальных классов

---

Михайловская О.А.  
Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школа №294

---

Бутяев М.А.  
Приказ № 235-од  
от «28» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Подвижные игры»**  
**для обучающихся 2- 4 классов**

Санкт-Петербург, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 2-4 класса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережение, снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения подвижных игр, место в структуре учебного плана.

Содержание обучения представлено тематическими блоками, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Планируемые результаты освоения программы по **Подвижным играм** включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные игры на улице являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Общее число часов, рекомендованных для изучения коллективно - творческой деятельности – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

#### 2 КЛАСС

##### I. Игры с бегом (5 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

## **II. Игры с прыжками (3 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

## **III. Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
  - Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
- Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
  - Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

## **IV. Игры на развитие психических процессов (4 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
  - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
  - Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
  - Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».
- Игра «Ищи безостановочно». Игра «Повтори за мной».

## **V. Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности во время зимних игр.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «Кто выше, кто дальше...».

## **VI. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

## **VII. Народные игры (3 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»

## **VIII. Спортивные игры (3 часов)**

*Теория.* Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.

Игровые правила.

*Практические занятия:*

- Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра.
- Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
- Боулинг. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

### **3 КЛАСС**

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Значение бега в жизни человека и животных.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

#### **Игры с прыжками (3 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### **Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

#### **Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия*

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

#### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

#### **Народные игры (4 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении народных игр. Материальная и духовная игровая культура.

Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**(3 часов).

*Теория.*

Правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр.

Разучивание рифм для проведения игр.Игровые правила.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Игра в «Мини-баскетбол».

Комплекс ОРУ на месте. Игра в «Мини -футбол»

Комплекс ОРУ на месте. Игра с элементами волейбола.

#### **4 КЛАСС**

**Игры с бегом** (10часов).

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

**Игры с прыжками** (5 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи»

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

**Игры с мячом** (15 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

**Игры малой подвижности** (4 часа).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Зимние забавы** (8 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения во время зимних игр.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

**Эстафеты** (10 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

**Народные игры** (8 часов)

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Жмурки".

Разучивание народных игр. Игра "Бой петухов".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Подвижные игры с элементами спортивных игр(8 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Игровые правила. Спортивные игры.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Игра в «Мини-баскетбол».

Комплекс ОРУ на месте. Игра в «Мини -футбол»

Комплекс ОРУ на месте. Игра с элементами волейбола.

Итоговое занятие года проведение спортивного

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Подвижные игры»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Балльное оценивание результатов освоения по программе внеурочной деятельности не производится. По итогам освоения программы обучающемуся выдается сертификат, который становится частью его портфолио.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом	5	
2.	Игры с прыжками. Игры со скакалкой	3	
3.	Игры с мячом.	8	
4.	Игры на развитие психических процессов.	3	
5.	Зимние забавы.	4	
6.	Эстафеты.	5	
7.	Народные игры	3	
8.	Спортивные игры	3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>34</b>	

### 3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом	5	
2.	Игры с прыжками. Игры со скакалкой	3	
3.	Игры с мячом.	7	
4.	Игры малой подвижности	3	
5.	Зимние забавы.	4	
6.	Эстафеты.	5	
7.	Народные игры	4	
8.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>34</b>	

### 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом	10	
2.	Игры с прыжками. Игры со скакалкой	5	
3.	Игры с мячом.	15	
4.	Игры малой подвижности	4	
5.	Зимние забавы.	8	
6.	Эстафеты.	10	
7.	Народные игры	8	
8.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	
9.	Итоговое мероприятие	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**1 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	Правила безопасного проведения. Игры с бегом. Игра «Горелки».	<b>1</b>	
<b>2</b>	Игра «День и ночь». Игра «Волк во рву»	<b>1</b>	
<b>3</b>	Игра «Воробьи вороны» Игра «Старт с преследованием соперника»	<b>1</b>	
<b>4</b>	Игра «Колесо», «Кот и мышь».	<b>1</b>	
<b>5</b>	Игра «Заяц в огороде» Игра «Салки»	<b>1</b>	
<b>6</b>	Правила по ТБ. Игры с прыжками. Игра «Салки на одной ноге».	<b>1</b>	
<b>7</b>	Игра «Удочка» Игра «Кенгурята»	<b>1</b>	
<b>8</b>	Игра «Самый прыгучий».	<b>1</b>	
<b>9</b>	Инструктаж по ТБ. Игры « Повтори за мной» «Запомни движения»	<b>1</b>	
<b>10</b>	Игра «Передал – садись» Игра « Сбей мяч».	<b>1</b>	
<b>11</b>	Игра Охотники и утки» Игра « Курица-наседка»	<b>1</b>	
<b>12</b>	Игра «Кто самый меткий» Игра «Не давай мяч водящему»	<b>1</b>	
<b>13</b>	Игра «Перестрелка» Игра «Летучий мяч»	<b>1</b>	
<b>14</b>	Игра «Рывок за мячом» Игра «Волшебное кольцо»	<b>1</b>	
<b>15</b>	Игра «Без промаха» Игра «Ловишки с мячом»	<b>1</b>	
<b>16</b>	Игра «Четыре мяча» Эстафета с мячами	<b>1</b>	
<b>17</b>	Правила по Т.Б. Игры на развитие психических процессов. Игра «Филин и пташка	<b>1</b>	
<b>18</b>	Игра «Выложи сам» Игра «Волшебная палитра».	<b>1</b>	
<b>19</b>	Игры «Лабиринт», «На новое место»,	<b>1</b>	
<b>20</b>	Инструктаж по ТБ во время зимних игр. Зимние забавы. Игра «Лепим снежную бабу».	<b>1</b>	
<b>21</b>	Игра «Два Мороза». Игра «Салки со снежками».	<b>1</b>	
<b>22</b>	Игра «Метелица» Игра «Зима пришла»	<b>1</b>	
<b>23</b>	Игра «Попади в городок» Игра «Тройка»	<b>1</b>	
<b>24</b>	Правила ТБ при проведении эстафет. «Веселые старты».	<b>1</b>	
<b>25</b>	« Малые Олимпийские игры» Эстафеты с баскетбольными мячами	<b>1</b>	

26	Эстафеты с футбольными мячами Эстафеты с предметами	1	
27	Эстафеты с волейбольными мячами Встречные эстафеты.	1	
28	Эстафета «Скорый поезд». Эстафета «Бег по кочкам».	1	
29	Народные игры. Знакомство и разучивание. Игра «Бегунок»	1	
30	Игра «Веребочка». Игра «Перетяжки»	1	
31	Игра «Водяной» Игра «Хромая лиса»	1	
32	Правила по ТБ, игровые правила. Игра с элементами баскетбола.	1	
33	Итоговое мероприятие «Олимпийские игры»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила безопасного проведения. Игры с бегом. Игра «Горелки».	1	
2	Игра «День и ночь». Игра «Волк во рву»	1	
3	Игра «Воробьи вороны» Игра «Старт с преследованием соперника»	1	
4	Игра «Колесо», «Кот и мышь».	1	
5	Игра «Заяц в огороде» Игра «Салки»	1	
6	Правила по ТБ. Игры с прыжками. Игра «Салки на одной ноге».	1	
7	Игра «Удочка» Игра «Кенгурята»	1	
8	Игра «Самый прыгучий».	1	
9	Инструктаж по ТБ. Игры « Повтори за мной» «Запомни движения»	1	
10	Игра «Передал – садись» Игра « Сбей мяч».	1	
11	Игра Охотники и утки» Игра « Курица-наседка»	1	
12	Игра «Кто самый меткий» Игра «Не давай мяч водящему»	1	
13	Игра «Перестрелка» Игра «Летучий мяч»	1	
14	Игра «Рывок за мячом» Игра «Волшебное кольцо»	1	
15	Игра «Без промаха» Игра «Ловишки с мячом»	1	

16	Игра «Четыре мяча» Эстафета с мячами	1	
17	Правила по Т.Б. Игры на развитие психических процессов. Игра «Филин и пташка	1	
18	Игра «Выложи сам» Игра «Волшебная палитра».	1	
19	Игры «Лабиринт», «На новое место»,	1	
20	Инструктаж по ТБ во время зимних игр. Зимние забавы. Игра «Лепим снежную бабу».	1	
21	Игра «Два Мороза». Игра «Салки со снежками».	1	
22	Игра «Метелица» Игра «Зима пришла»	1	
23	Игра «Попади в городок» Игра «Тройка»	1	
24	Правила ТБ при проведении эстафет. «Веселые старты».	1	
25	« Малые Олимпийские игры» Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
26	Эстафеты с футбольными мячами Эстафеты с предметами	1	
27	Эстафеты с волейбольными мячами Встречные эстафеты.	1	
28	Эстафета «Скорый поезд». Эстафета «Бег по кочкам».	1	
29	Народные игры. Знакомство и разучивание. Игра «Бегунок»	1	
30	Игра «Веревочка». Игра «Перетяжки»	1	
31	Игра «Водяной» Игра «Хромая лиса»	1	
32	Правила по ТБ, игровые правила. Игра с элементами баскетбола.	1	
33	Игра с элементами футбола. Игра с элементами волейбола.	1	
34	Итоговое мероприятие «Олимпийские игры»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «Челнок»	1	
2	Игра «Змейка». Игра «Пустое место»	1	

3	Игра «Филин и пташки». Игра «Круговые пятнашки».	1	
4	Игра «Много троих, хватит двоих» Игра «Караси и щуки»	1	
5	Игра «Салки» Игра «Третий лишний»	1	
6	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков	1	
7	Игра «Воробушки и кот» Игра «Переселение лягушек»	1	
8	Игра «Зайцы в огороде» Игры «Салки на одной ноге».	1	
9	Правила техники безопасности при игре с мячом. Игра «Пять мячей».	1	
10	Игра «Мяч капитану». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра Охотники и утки». Игра « Курица - насадка».	1	
12	Игра «Кто самый меткий» Игра «Выбей мяч из круга»	1	
13	Игра «Русская лапта» Игра «Ручеёк»	1	
14	Игра «Защищай город» Игра «Волшебное кольцо»	1	
15	Игра «Не дай упасть мячу» Игра «Ловишки с мячом».	1	
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Запрещённое движение».	1	
17	Игра «Море волнуется раз».	1	
18	Игры «Садовник», «Краски».	1	
19	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Игра «Взятие крепости»	1	
20	Игра «Лепим сказочных существ». Игра «Два Мороза».	1	
21	Игра «Салки со снежками». Игра «Бег по следам»	1	
22	Игра «Меткий стрелок» Игра «Веселые воробушки»	1	
23	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Встречные эстафеты.	1	
24	«Веселые старты». «Малые Олимпийские игры»	1	
25	Эстафеты с баскетбольными мячами Эстафеты с футбольными мячами	1	
26	Эстафеты с предметами Эстафеты с волейбольными мячами	1	
27	Встречные эстафеты. Эстафета «Быстрее, выше сильнее».	1	
28	Правила безопасного поведения при проведении народных игр. Игра «Сова».	1	

<b>29</b>	Игра «Коршун» Игра «Жмурки».	<b>1</b>	
<b>30</b>	Игра «Бой петухов» Игра «Гуси -лебеди»	<b>1</b>	
<b>31</b>	Игра «Мотальщицы» Игра «Невод»	<b>1</b>	
<b>32</b>	Правила по ТБ, игровые правила. Игра с элементами волейбола.	<b>1</b>	
<b>33</b>	Игра в «Мини-баскетбол». Игра в «Мини-футбол».	<b>1</b>	
<b>34</b>	Итоговое мероприятие «Олимпийские игры»	<b>1</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

#### **4 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	<b>1</b>	
<b>2</b>	Комплекс ОРУ. Игра «Бег командами»	<b>1</b>	
<b>3</b>	Игра «Мешочек».	<b>1</b>	
<b>4</b>	Игра «Городок»,	<b>1</b>	
<b>4</b>	Игра «Русская лапта».	<b>1</b>	
<b>6</b>	Игра «Ловкие ребята»	<b>1</b>	
<b>7</b>	Игра «Лиса в курятнике»	<b>1</b>	
<b>8</b>	Игра «Караси и щуки»	<b>1</b>	
<b>9</b>	Игра «Салки»	<b>1</b>	
<b>10</b>	Игра«Пятнашки в кругу»	<b>1</b>	
<b>11</b>	Правила безопасного поведения в местах проведения игр. Профилактика травматизма. Разучивание считалок.	<b>1</b>	
<b>12</b>	Игры«Белые медведи», «Шишки, желуди орехи».	<b>1</b>	
<b>13</b>	Игра «Туда -обратно»	<b>1</b>	
<b>14</b>	Игра «Зайцы в огороде»	<b>1</b>	
<b>15</b>	Игры«Тропка». «Капканы».	<b>1</b>	
<b>16</b>	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	<b>1</b>	
<b>17</b>	Игра «Мяч капитану».	<b>1</b>	
<b>18</b>	Игра « Мяч в центре».	<b>1</b>	
<b>19</b>	Игра Охотники и утки».	<b>1</b>	

20	Игра « Курица -наседка».	1	
21	Игра «Кто самый меткий»	1	
22	Игра «Обгони мяч»	1	
23	Игра «Перестрелка»	1	
24	Игра «Мяч ловцу»	1	
25	Игра «Защищай ворота»	1	
26	Игра «Волшебное кольцо»	1	
27	Игра «Летучий мяч»	1	
28	Игра «Ловишки с мячом».	1	
29	Игра «Пять мячей».	1	
30	Эстафета с мячами.	1	
31	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр.	1	
32	Игра «Что изменилось?». «Найди предмет»	1	
33	Игра «Точный телеграф».«Неведимки»	1	
34	Игры «Садовник», «Ориентирование без карты».	1	
35	Инструктаж по ТБ во время зимних игр. Зимние забавы.	1	
36	Игра «Снежком по мячу».	1	
37	Игра «Два Мороза».	1	
38	Игра «Салки со снежками».«Пустое место»	1	
39	Игра «Бег по следам»	1	
40	Игра «Брось дальше»	1	
41	Игра «Веселые воробушки»	1	
42	Игра «Взятие крепости»	1	
43	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	
44	«Веселые старты».	1	

<b>45</b>	« Малые Олимпийские игры»	<b>1</b>	
<b>46</b>	Эстафеты с баскетбольными мячами	<b>1</b>	
<b>47</b>	Эстафеты с футбольными мячами	<b>1</b>	
<b>48</b>	Эстафеты с предметами	<b>1</b>	
<b>49</b>	Эстафеты с волейбольными мячами	<b>1</b>	
<b>50</b>	Встречные эстафеты.	<b>1</b>	
<b>51</b>	Эстафета «Быстрее, выше сильнее».	<b>1</b>	
<b>52</b>	Игра по станциям «Спортивный поезд»	<b>1</b>	
<b>53</b>	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	<b>1</b>	
<b>54</b>	Игра «Коршун»	<b>1</b>	
<b>55</b>	Игра «Жмурки».	<b>1</b>	
<b>56</b>	Игра «Бой петухов»	<b>1</b>	
<b>57</b>	Игра «Бабки»	<b>1</b>	
<b>58</b>	Игра «Казаки - разбойники»	<b>1</b>	
<b>59</b>	Игра «Невод»	<b>1</b>	
<b>60</b>	Игра «Сова».	<b>1</b>	
<b>61</b>	Правила по ТБ, игровые правила. Спортивные игры.	<b>1</b>	
<b>62</b>	Игра в «Мини-баскетбол».	<b>1</b>	
<b>63</b>	Игра в «Мини-баскетбол».	<b>1</b>	
<b>64</b>	Игра в «Мини-футбол».	<b>1</b>	
<b>65</b>	Игра в «Мини-футбол».	<b>1</b>	
<b>66</b>	Игра с элементами волейбола.	<b>1</b>	
<b>67</b>	Игра с элементами волейбола.	<b>1</b>	
<b>68</b>	Итоговое мероприятие «Олимпийские игры»	<b>1</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

01.09.25 16:03 (MSK)

Сертификат

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Бутяев Михаил

Александрович, Директор

00EA53D6C8B4C455A6C4361469C63EE817