

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119  
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а  
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

---

Принято  
решением педагогического совета  
от 29 августа 2025 г.  
протокол № 1



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры народов мира»**

1-4 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Направление: внеурочная деятельность  
Форма организации: учебный курс

Екатеринбург

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### *1. Инструкция по технике безопасности.*

Знакомство, а далее повторение техники безопасности во время подвижных игр.

### *2. Подвижные игры.*

Игры типа «ловишек, перебежек, салок». Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

### *3. Спортивные забавы, развлечения.*

Игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### *4. Эстафеты.*

Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Эстафеты проводятся с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди.

### *5. Весёлые старты.*

Эстафетные игры и забавные состязания.

## **Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *Личностные результаты:*

- освоить социальную роль ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;
- положительно относиться к окружающей действительности;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном

обществе;

- иметь начальные представления о здоровом и безопасном образе жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представление о подвижных играх как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представление о подвижных играх разных народов;
- объяснять правила игры;
- использовать спортивный инвентарь во время проведения подвижных игр.

Достаточный уровень:

- иметь представление о подвижных играх как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать изученные подвижные игры;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении подвижных игр;
- пользоваться спортивным инвентарем и спортивным оборудованием;
- правильно размещать спортивный инвентарь при организации и проведении подвижных игр.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематика занятий</b>	<b>К-во час.</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1-2	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых	2	Узнают основные сведения о названиях, правилах

	приёмов. Игры с мячом.		
3-4	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Удочка».	2	проведения, организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.
5-6	Подвижные игры «Кто первый», «Не ошибись».	2	Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.
7-8	Подвижные игры «Ну-ка, отними!», «Совушка сова – большая голова».	2	Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.
9-10	Подвижные игры «Не урони мяч», «Попади в ворота».	2	Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).
11-12	Зимние забавы «Гонки снежных комков».	2	Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели.
13-14	Зимние забавы «Лепим снеговика».	2	Учатся самостоятельно играть.
15	«Новогодние эстафеты».	1	
16	Подвижная игра «Два мороза».	1	
17-18	Подвижные игры «С кочки на кочку», «Сбей кеглю».	2	
19-20	Подвижные игры «Меткие стрелки», «Передай мяч».	2	
21-22	Игры на формирование правильной осанки: «Ванька - Встань-ка», «Лошадки».	2	
23-24	Игры со скакалками. «Скакалочка», «Удочка», «Найди жгут».	2	
25-26	Общеразвивающие игры «Ворота», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники»	2	
27-28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Лови мяч», «Колодки», «Зевака»	2	
29-30	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2	
31-32	Подвижные игры «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	2	
33	«Весёлые старты».	1	

## 2 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения,

2	Подвижные игры: «Пустое место», «Классики».	1	организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.
3-4	Подвижные игры: «Удочка», «Жмурки».	2	
5-6	Подвижные игры: «Кот и мышь», «Потяни шнур», «Прыжок лягушки».	2	
7-8	Подвижные игры: «Караси и щука», «Поймай того, у кого камушек». Эстафета с мячами.	2	
9-10	Подвижные игры: «Море волнуется – раз», «Кот и мышь», «Скок-перескок».	2	
11-12	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Волк во рву».	2	Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.
13-14	Зимние забавы: «Гонки снежных комков».	2	Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.
15-16	Зимние забавы: «Лепим снеговика».	2	Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).
17-18	Зимние забавы: «Лепим снеговика», «Перебежка со снежками», «Передай мяч», «Угадай и догони».	2	
19-20	Зимние забавы: «Бой петухов», «Шайба», «Лодочки» (на санках).	2	
21-22	Подвижные игры: «Бой петухов», «Эстафета на санках», «Танки».	2	
23-24	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Забрасывание белого мяча».	2	Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.
25-26	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	2	
27-28	Подвижные игры: «Эстафета с мячами», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее».	2	
29-30	Подвижные игры: «Класс - смирно», «Кто кого перетянет».	2	
31-32	Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Белые медведи», «Гуси-лебеди».	2	
33	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Кто быстрее». Эстафета с мячами.	1	
34	«Весёлые старты».	1	

### 3 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых приёмов.	1	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения,

2	«Веселые старты».	1	организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения. Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене. Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.). Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели. Учатся самостоятельно играть.
3	Игры со скакалками. «Скалакочка», «Удочка», «Найди жгут».	1	
4-5	Подвижные игры: «Дойди до середины», «Игра в мяч на «лошадях». Эстафета в мешках.	2	
6	Игры на формирование правильной осанки: «Ванька – Встань-ка», Лошадки».	1	
7	Подвижные игры: «Пустое место», «Классики».	1	
8-9	Подвижные игры: «Кот проснулся», «Пятнашки». Эстафеты на развитие выносливости.	2	
10-11	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Дойди до середины», «Ну-ка, отними!»	2	
12	Спортивное развлечение: «Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей».	1	
13-14	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	2	
15	Подвижные игры: «Салки», «Снятие шапки». Эстафета на санках.	1	
16-17	Эстафеты на развитие координации: «Гонка с шайбой», «Пройди ворота».	2	
18-19	Подвижные игры: «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Караси и щука».	2	
20-21	Игры с мячом: «Лови мяч», «Колодки», «Зевака».	2	
22-23	Игры с мячом: «Догони мяч», «Брось мяч», «Найди мяч», «Передай мяч».	2	
24	Хороводные игры: «Плетень», «Ручеек», «Луг-лужок».	1	
25-26	Подвижные игры: «Мяч соседу», «День и ночь», «Гуси-лебеди».	2	
27	Сюжетно-ролевые игры «Лягушки и цапли», «Классики».	1	
28-29	Подвижные игры: «Жмурки с колокольчиками», «Ловишка, бери ленту».	2	
30	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
31	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси – лебеди».	1	

32	Подвижные игры: «Кегли».	1	
33	Подвижные игры: «Собери шишки», «Жмурки».	1	
34	Игры с дартсом: «Попади в мишень».	1	

#### 4 класс

№ п/п	Тематика занятий	К-во час.	Основные виды деятельности
1	Инструкция по ТБ. Правила игры. Отработка игровых	1	Узнают основные сведения о названиях, правилах проведения,

	приёмов.		
2	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Посадка овощей».	1	организации и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Учатся участвовать в игровой деятельности, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения.
3	Подвижные игры: «Классики».	1	Знакомятся с понятием о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.
4	Подвижные игры: «Пятнашки со скакалкой».	1	Овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности.
5	Спортивное развлечение «Прыжковая эстафета».	1	Учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка и др.).
6	Подвижные игры: «Прыжки по кочкам», «Прыжки через резинку».	1	Приучаются ловко действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели.
7	Спортивное развлечение «Чемпионы малого мяча».	1	Учатся самостоятельно играть.
8-9	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Свечки».	2	
10	Спортивные игры на воздухе.	1	
11	Игры со скакалками. «Скалочкa», «Удочка», «Найди жгут».	1	
12	Веселые старты с мячами и скакалками.	1	
13	Спортивное развлечение: «Нам час здоровья нужен в мороз и зимней стужей».	1	
14-15	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снежная баба», «Башни», «Бег по следам».	2	
16-17	Подвижные игры: «Салки», «Снятие шапки». Эстафета на санках.	2	
18-19	Эстафеты на развитие координации: «Гонка с шайбой», «Пройди ворота».	2	
20	Спортивное развлечение «Чемпионы беговой эстафеты».	1	
21	Спортивное развлечение «Чемпионы большого мяча».	1	
22-23	Игры с дартсом: «Попади в мишень».	2	
24-25	Подвижные игры: «Кегли».	2	
26	Подвижные игры: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1	
27-28	Подвижные игры: «Жмурки с колокольчиками», «Ловишка, бери ленту».	2	
29	Спортивное развлечение «На воздухе всегда полезны бег, движение, игры и ходьба».	1	

30	Подвижные игры: «Кот проснулся», «Пятнашки».	1	
31	Подвижные игры: «Третий лишний».	1	
32	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
33	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Не намочи ног».	1	
34	«Весёлые старты».	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен С 08.02.2025 по 08.02.2026