

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Чайковская средняя общеобразовательная школа  
Боготольского района Красноярского края

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_  
(Г.К. Измалкова)

« « 2023г.

Согласовано  
Зам.директора по УР \_\_\_\_\_  
А.С. Шмарловская

« « 2023г.

Рассмотрено на заседании  
МО \_\_\_\_\_  
протокол №

« « 2023г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
2023 – 2024 учебный год

п. Чайковский, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

20.12.24 13:24 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

Календарно-тематическое планирование ДООП  
«Подвижные игры» для детей 5-10 лет

№ занятия	Наименование темы	Цель	кол-во часов	Дата проведения
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр	Теоретическая часть.	1	
2.	Подвижная игра: «Ловишки перебежки».	Учить детей выполнять движения по сигналу.	1	
3.	Подвижная игра: «Паровозик». Дыхательная гимнастика: «Бегемотик».	Упражнять детей скоростным навыкам в беге.	1	
4.	Подвижная игра: «Землемеры». Правила игры.	Развитие умения действовать по правилам игры.	1	
5.	Подвижная игра: «Собери орехи». Разучивание м/п игры: «Две подружки».	Упражнять детей в умении прыгать.	1	
6.	Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	Развитие умения быть внимательным.	1	
7.	Подвижная игра: «Кто дальше?»	Развитие быстроты движений.	1	
8.	Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков». М/п игра: «Две подружки».	Обучение прыжкам в длину с места.	1	
9.	Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Разучивание м/п игры: «Дерево, кустик, травка».	Закрепление умений бросать мяч в цель.	1	
10.	Подвижная игра: «Брось за флажок»	Развитие силы и меткости броска.	1	
11.	Подвижная игра: «Попади в обруч». М/п игры: «Дерево, кустик, травка».	Развитие меткости броска, глазомера.	1	
12.	Подвижная игра: «Сбей кеглю». Дыхательная гимнастика: «Сердитый ёжик».	Развитие умения попадать в цель.	1	
13.	Подвижная игра: «Охотники». Дыхательная гимнастика: «Ветряная мельница».	Развитие ловкости и глазомера.	1	
14.	Подвижная игра: «Колпачок и палочка». М/п игра: «Дом».	Совершенствовать навыки ходьбы по кругу.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,** Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

20.12.24 13:24 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

15.	Подвижная игра: «Бездомный заяц». М/п игра: «Дом».	Совершенствование ориентировки в пространстве.	1	
16.	Подвижная игра: «Лиса в курятнике». М/п игра: «Эхо».	Учить мягко спрыгивать сгибая ноги в коленях.	1	
17.	Подвижная игра: «Самолёты». М/п игра: «Эхо».	Учить действовать после сигнала.	1	
18.	Подвижная игра: «Зайцы и волк». М/п игра: «Эхо».	Упражнять детей в умении прыгать.	1	
19.	Подвижная игра: «Жмурки». М/п игра: «Найди и промолчи».	Совершенствование координации в пространстве.	1	
20.	Подвижная игра: «Мяч соседу». М/п игра: «Найди и промолчи».	Обучение бросанию, метанию, и ловле мяча в игре.	1	
21.	Подвижная игра: «Сбей кеглю». Дыхательная гимнастика: «Волчок».	Развитие умения попадать в цель.	1	
22.	Подвижная игра: «Удочка». М/п игра: «Найди и промолчи».	Упражнять детей в умении прыгать.	1	
23.	Подвижная игра: «Кто скорее до флажка». М/п игра: «Море волнуется...».	Развитие быстроты, скоростных качеств.	1	
24.	Подвижная игра: «Ловишки». М/п игра: «Красный, жёлтый, зелёный».	Развитие ловкости, быстроты.	1	
25.	Подвижная игра: «Колпачок и палочка». М/п игра: «Дом».	Совершенствовать навыки ходьбы по кругу.	1	
26.	Подвижная игра: «Жуки». М/п игра: «Найди и промолчи».	Развитие координации движений.	1	
27.	Подвижная игра: «Не попадись!». М/п игра: «Будь внимателен».	Учить правильно прыгать на двух ногах называть ловкость.	1	
28.	Подвижная игра: «Охота на зайцев». М/п игра: «Найди и промолчи».	Развитие внимания ловкости, быстроты.	1	
29.	Подвижная игра: «Воробышки». М/п игра: «Иголочка и ниточка».	Развитие внимания, ловкости.	1	
30.	Подвижная игра: «Огуречик...». М/п игра: «Поезд».	Упражнять детей в умении прыгать.	1	
31.	Подвижная игра: «Цветные автомобили».	Учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия.	1	

32.	Подвижная игра: «Горячая картошка». М/п игра: «летает, не летает».	Познакомить с наполной игрой. учить перебрасывать мяч.	1	
33.	Подвижная игра: «Мышеловка». М/п игра: «Где мы были».	Развитие ловкости. умение действовать после сигнала.	1	
34.	Эстафетные игры – соревнования с предметами.	Итоговый мониторинг.	1	
	Итого:		34	

### «Совушка»

**Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

**Ход игры:** Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает»*. Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает»*. Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

### «Бездомный заяц»

**Цель:** быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».

### «Лиса в курятнике»

**Цель:** учить мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

**Ход игры:** На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» прыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» – «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова прыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

### «Пробеги тихо»

**Цель:** учить бесшумно двигаться.

**Ход игры:** Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

### «Самолеты»

**Цель:** учить легкости движений, действовать после сигнала.

**Ход игры:** Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

### «Зайцы и волк»

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

**Ход игры:** Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

*Зайцы скачут скок, скок, скок,*

*На зеленый на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают – не идет ли волк.*

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

### «Охотник и зайцы»

**Цель:** учить метать мяч в подвижную цель.

**Ход игры:** На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

### «Жмурки»

**Цель:** учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

**Ход игры:** Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На мосту.

- Что в руках?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

### «Удочка»

**Цель:** учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

### «Кто скорее до флажка?»

**Цель:** развивать быстрый бег, ловкость.

**Ход игры:** Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

### «Не попадись!»

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

**Ход игры:** Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегаёт по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

### «Ловишки»

**Цель:** развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

### «Жуки»

**Цель:** развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

**Ход игры:** Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

### «Охота на зайцев»

**Цель:** развивать внимание, ловкость, быстрый бег.

**Ход игры:** Все ребята-«зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

*Никого нет на лужайке. Выходите, братцы-зайки,*

*Прыгать, кувыркатся!.. По снегу кататься!..*

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

### «Воробушки»

**Цель:** развивать ловкость, внимание.

**Ход игры:** Дети (воробушки) сидят на скамейке (в гнездышках) и спят. На слова педагога: «В гнезде воробушки живут и утром рано все встают», дети раскрывают глаза, громко

говорят: *«Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют»*. После этих слов дети разбегаются по участку. На слова педагога: *« В гнездышко полетели!»* - возвращаются на свои места.

#### «Где мы были»

**Цель:** развивать двигательные навыки и умения; развивать наблюдательность, внимание, сообразительность, дыхание.

**Ход игры:** Считалкой выбирается водящий. Он выходит за веранду. Оставшиеся дети сговариваются, какие движения они будут делать. Потом приглашают водящего. Он говорит: *«Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?»* Дети отвечают: *«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем!»* Если водящий отгадал выполняемое детьми движение, то выбирается новый водящий. Если не смог отгадать – снова водит.

#### «Огуречик... огуречик...»

**Цель:** формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

**Ход игры:** На одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: *Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик, Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет»*. После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза. После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.

#### «Ловишка, бери ленту!»

**Цель:** развивать ловкость, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

**Ход игры:** Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя "«Раз, два, три. В круг скорей беги!»" дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

#### «Цветные автомобили»

**Цель:** учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия, ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Дети размещаются по краям площадки, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, дети, имеющие круг этого цвета разбегаются в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

#### «Картошка» (русская народная игра)

**Цель:** познакомить с народной игрой; учить перебрасывать мяч.

**Ход игры:** Игроки встают в круг и перебрасывают мяч друг-другу не ловя его. Когда какой-нибудь игрок роняет мяч - он садится в круг (становится "картошкой"). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч - становится картошкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.

#### «Мышеловка»

**Цель:** развивать ловкость, умение действовать после сигнала.

**Ход игры:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели, Развелось их – просто страсть.*

*Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть.*

*Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.*

*Вот захлопнем мышеловку, И поймаем сразу вас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.