

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. Летка

Согласовано  
Зам. Директора по ВР  
/В.Н.Попова/

Утверждено  
приказом №221 от 30.08.2023  
по МАОУ «СОШ» с. Летка

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

2 класс

Срок реализации 1 год

Составитель: О.П. Попова  
учитель начальных классов  
I квалификационная категория

с. Летка  
2023г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (далее – Программа) реализует физкультурно – спортивное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры 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.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Актуальность Программы** состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят

играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Образовательный процесс в образовательном учреждении (организации) постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Практическая значимость** обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Новизна Программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования

ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

### **Описание места Рабочей программы в структуре основной образовательной программы МАОУ «СОШ с. Летка.**

*Аудиторные занятия* проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

*Внеаудиторные занятия* – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

**Практическая деятельность** затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

- Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
- Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
- Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
- Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
- Освоение акробатических упражнений;
- Освоение навыков лазанья и перелезания;
- Освоение навыков равновесия;
- Освоение танцевальных упражнений.

**Теоретические знания** охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, сиды, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

- Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Цель данной Программы:**

– формировать культуру здорового образа жизни обучающихся, заинтересованное уважительное отношение к культуре родной страны,

- донести до обучающихся национальный колорит обычаев народов России с помощью игр;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

#### **Задачи Программы:**

- 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;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся на основе организации совместной продуктивной деятельности.
  - двигательных качеств: скорости, координации движений, ловкости, выносливости и быстроты.
  - воспитывать у детей чувства сотрудничества в команде, оказание помощи.
  - сохранение здоровья детей путем создания положительных эмоций, юмористических минуток.
  - привлечь внимание детей к лыжному виду спорта.

#### **Ценностными ориентирами содержания** данной Программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 2 класс (9-10 лет). Детям 9-10 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

**Режим занятий:** Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 час в неделю в рамках физкультурно – спортивного направления, всего 30 часов во 2 классе.

**Контроль и оценка результатов** освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации

успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### *Критерии оценки уровня результатов деятельности*

<i>Теоретическая подготовленность</i>		
<i>Показатели сформированности</i>	<i>Критерии</i>	<i>Методы диагностики</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- характер представлений о здоровом образе жизни;</li> <li>- степень усвоения основных понятий о здоровом образе жизни;</li> <li>- объем и систематичность знаний;</li> <li>- способность к переносу знаний, навыков в новые ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание теоретических основ о здоровом образе жизни,</li> <li>предусмотренных ФГОС НОО</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ устных ответов школьников;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- анкетирование;</li> <li>- наблюдения;</li> </ul>
<i>Практическая подготовленность</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- успешность решения практических задач;</li> <li>- степень овладения практической деятельностью в сохранении и укреплении своего здоровья;</li> <li>- быстрота анализа возможных методов решения проблем и выбор оптимального из них;</li> <li>- способность находить оригинальные методы и способы решений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение личной гигиены;</li> <li>- соблюдение оптимального двигательного режима в течение дня;</li> <li>- количество пропущенных дней по болезни в течение года</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности;</li> <li>- наблюдения;</li> <li>- беседа;</li> </ul>

## **2. Прогнозируемые результаты освоения Рабочей программы по внеурочной деятельности**

### **Уровни воспитательных результатов внеурочной программы**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

**Результаты первого уровня** (*приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни*): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом.

**Результаты второго уровня** (*формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом*): развитие ценностных отношений младшего школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

**Результаты третьего уровня** (*приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия*): опыт заботы о младших и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение.

### **Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе**

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Спортивнооздоровительная деятельность.**

**Раздел 1. (3 часов) Из истории игры.** Как выбирают водящего. Считалки старинные. Считалки современные.

**Раздел 2. (12ч) Подвижные игры.** Дорожки; Змейка ; Пустое место; Пятнашки с домом; Мячик кверху; Перебрасывание мяча; Летучий мяч; Зевака; Попрыгунчики; Воробушки и кот; Болото; Салка на одной ноге.

**Раздел 3. (3ч) Спортивные игры.** Городки; Бадминтон; Футбол

**Раздел 4. (8ч.) Игры- соревнования (эстафеты).** «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?

«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».

**Раздел 5. (2ч) Игры малой подвижности.** Краски; Фанты; Колечко; Веревочка; Телефон; Летит - не летит; Море волнуется.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

*На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных



исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы организации
<b>Из истории игры (3 часа)</b>			
1	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
2	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
3	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
<b>Подвижные игры(12 часов)</b>			
4	Дорожки	Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6	Пустое место	Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки.	Игра

		Подвижная игра «Пятнашки с домом»	
8	Мячик кверху	Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра
9	Перебрасывание мяча	Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра
10	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра
11	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра
13	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14	Болото	Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	Игра
15	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра
<b>Спортивные игры (3часа)</b>			
16	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
<b>Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)</b>			
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование

20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Игра-соревнование
21	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Повторить разминку на гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Игра-соревнование
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Игра-соревнование
<b>Игры малой подвижности(2часов)</b>			
27	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра

#### 4. Календарно - тематическое планирование 2 класс.

№	Тема занятия	Формируемые умения	Количество часов		Дата проведения
			теоретически	практически	
1	Как выбирают водящего?	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	1		6.10
2	Считалки старинные	Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;	1		13.10
3	Игры с бегом. «Дорожки».	Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.  Умение взаимодействовать в играх		1	20.10
4	Игры с мячом. «Мячик кверху».	Поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей.  Быстрое переключения с одной игры на другую, умение взаимодействовать в играх, соблюдать правила		1	3.11
5	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	Задавать вопросы, уметь слушать собеседника.  Быстрое переключения с одной игры на другую, умение взаимодействовать в играх, играть по правилам		1	10.11
6	Спортивные игры. «Городки».	Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению.		1	17.11
7	Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;		1	24.11

8	Игры подвижности. «Краски». малой	Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей.		1	1.12
9	Игры с бегом. «Змейка».	Адекватно воспринимать предложение учителя.		1	8.12
10	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	Творчески подходить к решению поставленных задач.  Формирование двигательных умений: в ходьбе, беге, прыжках		1	15.12
11	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения		1	22.12
12	Спортивные игры. «Бадминтон».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  Быстрое переключения с одной игры на другую		1	29.12
13	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Умение взаимодействовать в эстафете		1	12.01
14	Игры малой подвижности. «Фанты».	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Быстрое переключения с одной игры на другую умение, взаимодействовать в эстафете, соблюдать правила		1	19.01
15	Считалки современные.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение взаимодействовать в эстафете, играть по правилам.	1		26.01

16	Игры с бегом. «Пустое место».	Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния. Быстрое переключения с одной игры на другую, умение взаимодействовать в играх, играть по правилам		1	2.02
17	Игры с мячом. «Летучий мяч».	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Не уходить с этапа, не выполнив эстафету до конца.		1	9.02
18	Игры с прыжками. «Болото».	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Не уходить с этапа, не выполнив эстафету до конца.		1	16.02
19	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дальше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Не уходить с этапа, не выполнив эстафету до конца.		1	1.03
20	Игры малой подвижности. «Колечко».	Умение взаимодействовать в эстафете		1	15.03
21	Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Не уходить с этапа, не выполнив эстафету до конца.		1	22.03
22	Игры с мячом. «Зевака».	Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.  Не уходить с этапа, не выполнив эстафету до конца.		1	5.04
23	Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Играть в игры с метанием.		1	12.04
24	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию,		1	19.04

		использовать сравнение и обобщение.			
25	Игры малой подвижности. «Вервочка».	Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.  Осуществлять соревновательную деятельность		1	26.04
26	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Играть в подвижные игры, знать правила игры		1	3.05
27	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Играть в игры, принимая основные положения рук, ног, туловища,		1	10.05
28	Игры малой подвижности. «Телефон».	Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок. Понятие «равновесие», умение ходить прямо, не теряя равновесие		1	17.05
29	Спортивная игра «Лапта»	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  Быстрое переключения с одной игры на другую		1	24.05
30	Спортивная игра «Чикали»	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  Быстрое переключения с одной игры на другую		1	31.05

**5.Описание учебно-методического и информационного обеспечения кружка по внеурочной деятельности.** Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

### **Средства обучения:**

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, лыжи, лыжные палки.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ
- новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : 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.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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 определенной, 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.



Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

#### **Список используемых ресурсов**

1. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002

2. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>

#### **Литература для учителя:**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.

4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002

#### **Литература для учащихся:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г

2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

3. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-