


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Предивинская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /А.В.Харчук/

01» сентября 2022г.



« Утверждаю»

Директор ОУ

/К.А.Золотуева/

2022 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Составил: Семёнова Людмила Викторовна

п. Предивинск
2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 2 класса составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, а так же с Рабочей программой по физической культуре. Предметная линия учебников В.И. Лях. 1-4 классы (пособие для учителей общеобразовательных организаций / 3-е изд. - М.: Просвещение, 2022. – 64 с.).

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

повысить уровень двигательной активности;

способствовать физическому, психическому развитию детей;

развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;

в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

Эстетическое воспитание:

проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;

понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;

потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании произведений фольклора и художественной литературы, творчества писателей.

общее представление о мире как многоязычном и поликультурном сообществе;

осознание себя гражданином своей страны;

осознание языка, в том числе иностранного, как основного средства общения между людьми;

знакомство с миром, разговорным языком зарубежных сверстников с использованием грамматических правил изучаемого языка.

Метапредметные результаты

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка

альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные результаты

отражают сформированность у обучающихся определённых умений. Знания о физической культуре: различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности: *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование: *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

Формы организации внеурочной деятельности.	Виды и направления внеурочной деятельности.
<ul style="list-style-type: none"> • экскурсия • кружок • соревнование • конкурс • олимпиада • фестиваль • проект • общественно-полезная практика • студия • конференция • турнир 	<ul style="list-style-type: none"> • игровая деятельность; • познавательная деятельность; • проблемно-ценностное общение; • досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); • социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность); • трудовая (производственная) деятельность; • спортивно-оздоровительная деятельность; • туристско-краеведческая деятельность. • общественно полезная деятельность; • проектная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса, примерное кол-во часов	Предметное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР
1	Мир движений.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Быстрые шеренги», «Салки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
2	Красивая осанка.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainер.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
3	Учись быстроте и ловкости.	упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

			способностей	
4	Сила нужна каждому.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Пустое место», «Рыбы и рыбаки».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
5	Ловкий. Гибкий.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://easyen.ru/road/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
6	Весёлая скакалка.	Подвижные игры: «Коты и мыши». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
7	Сила нужна каждому.	Разучивание игры «Два мороза». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/road/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
8	Развитие быстроты.	Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
9	Кто быстрее?	Разучивание игры «Мышеловка». Эстафета по кругу.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и	http://easyen.ru/road/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

		Самостоятельные игры.	вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ye.prazdniki/287
10	Скакалочка-выручалочка.	Разучивание игры «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	Разучивание игры «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	Разучивание игры «Волк во рву». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
13	Выбираем бег.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Наперегонки парами». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
14	Метко в цель	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
15	Путешествие по островам.	Разучивание игры «Лягушки-цапли». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
16	Развиваем точность	Подвижные игры «Лягушки-цапли»,	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	http://www.trainer.h1.ru/

	движений.	«Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Развитие скоростно-силовых способностей.	http://kzg.narod.ru
17	Горка зовёт.	Разучивание игры «Кенгурбол». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
18	Зимнее солнышко.	Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainер.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
19	Зимнее солнышко.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
20	Штурм высоты.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Перетягивание каната»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainер.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
21	Снежные фигуры.	Разучивание игры «Береги предмет»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Разучивание игры «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainер.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
23	Мы строим крепость	Разучивание игры «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
24	Мы строим крепость	Разучивание игры «Пролезай-убегай». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainер.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
25	Игры на снегу	«Пятнашки» «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

		Игры по выбору.	способностей.	zdnikov/sportivnye_prazdniki/287
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	«С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
27	Развитие скоростных качеств.	«Кто дольше не собьётся». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
28	Развитие выносливости.	«Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
29	Развитие реакции.	Разучивание игры «Покати-догони». Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
30	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов		
31	Прыжок за прыжком.	Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
32	Мир движений и здоровья.	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	http://www.trainer.h1.ru/ http://kzg.narod.ru
33	Мир движений и здоровья.	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	Мир движений.	1		
2	Красивая осанка.	1		
3	Учись быстрой и ловкости.	1		
4	Сила нужна каждому.	1		
5	Ловкий. Гибкий.	1		
6	Весёлая скакалка.	1		
7	Сила нужна каждому.	1		
8	Развитие быстроты.	1		
9	Кто быстрее?	1		
10	Скакалочка- выручалочка.	1		
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1		
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1		
13	Выбираем бег.	1		
14	Метко в цель	1		
15	Путешествие по островам.	1		
16	Развиваем точность движений.	1		
17	Горка зовёт.	1		
18	Зимнее солнышко.	1		
19	Зимнее солнышко.	1		
20	Штурм высоты.	1		
21	Снежные фигуры.	1		
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1		
23	Мы строим крепость	1		
24	Мы строим крепость	1		
25	Игры на снегу	1		
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1		
27	Развитие скоростных качеств.	1		
28	Развитие выносливости.	1		
29	Развитие реакции.	1		
30	Промежуточная аттестация	1		
31	Прыжок за прыжком.	1		
32	Мир движений и здоровья.	1		
33	Мир движений и здоровья.	1		
34	Мир движений и здоровья.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» / Н.И. Дереклеева. - М. : «ВАКО», 2007. – 152 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 64 с.
3. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры : 1-4 классы [Текст]: методика проведения. Игры на улице и в помещении. Игры с предметами и без. Игры для физкультминуток / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. - М. : ВАКО, 2007. - 176 с.
4. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» / А.Ю.Патрикеев. - М. : ВАКО», 2009. – 176 с.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой» / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008. – 173 с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Сирия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 256 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://deti-online.com/raskraski/russia/zimniy-dvorec-v-sankt-peterburge/>
2. https://russia.tv/video/show/brand_id/14225/episode_id/983062/video_id/993675/
3. <https://vraki.net/blogi/zanimatelnoe-zadanie-po-russkomu-yazyku.html>
4. <https://multiurok.ru/index.php/files/olimpiada-po-russkomu-iazyku-1-klass-17.html>
5. <https://interneturok.ru/>
6. <https://infourok.ru/raskraski-po-matematike-klass-2200496.html>
7. <https://stranamasterov.ru/>
8. <https://chessday.ru/>
9. <https://izi.travel/ru>
10. https://muzei-mira.com/video_exkursii_po_muzeiam/746-..

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Золотуева Ксения Антоновна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023