

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»  
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
от «29» августа 2023г.  
Руководитель МО  
ИИ / Т.А. Исакова/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР  
ИИ /А.И. Логинова/  
«30» августа 2023г.



**Программа внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

*Направление:* спортивно-оздоровительное

*Класс:* 2

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Чертанова Татьяна Ивановна,  
учитель физической культуры,  
MAOU «Гимназия №1»  
высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 31 мая 2021 г. № 286;

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций – М.: Просвещение, 2019.

**Цель** данной программы:

- способствовать освоению учащимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе;

- в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**Основные задачи:**

- мотивировать школьников к участию в спортивной деятельности;

- обучать школьников способами овладения различными элементами спортивной деятельности;

- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;

- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;

- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей.

**Сроки освоения** программы: 1 год, где могут заниматься дети 8-9 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

**Актуальность** программы в том, что повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижные игры - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Программа «Подвижные игры» с элементами подвижных игр составлена на основе материала, который изучают учащиеся на уроках физической культуры в образовательной школе. Программа имеет спортивную, физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения об игровых традициях русского народа, учитывая потребность детей в двигательной активности.

**Формы занятий:**

- формы аудиторных занятий: учебное занятие, эстафеты, игры;

- формы внеаудиторных занятий: соревнования.

## Содержание программы.

### Раздел 1. Игры с бегом (7 ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Второй лишний».

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

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель».

### Раздел 2. Игры с мячом (10 ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч», Игра «Кеглибол».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### Раздел 3. Игры с прыжками (4 ч)

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

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игры: «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом».

### Раздел 4. Игры на развитие психических процессов (3 ч)

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

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Ищи безостановочно». Игра «Повтори за мной».

### Раздел 5. Эстафеты (4 ч)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

*Практические занятия:*

Веселые старты. Эстафеты с мячами. Эстафеты: «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». «Рак пятится назад», «Скорый поезд». «Чемпионы скакалки», «Вьюны». «Стрекозы», «На новое место», «Верёвочка под ногами».

### Раздел 6. Народные игры (6 ч)

*Теория.* История изучения и организации игр.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр: Игры: «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Чай, чай выручай», «Салки», «Салки с мячом», «Дедушка – сапожник», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике».

### Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.
6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни.

Личностными результатами освоения содержания программы кружка являются следующие умения:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	7
2.	Игры с мячом.	10
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4
4.	Игры на развитие психических процессов.	3
5.	Эстафеты.	4
6.	Народные игры	6
	Итого:	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			2а кл.	2б кл.
<b>Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 7 ч.</b>				
1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры: «Совушка», «Вороны и воробы»	1		
2	Комплекс ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «День и ночь».	1		
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	1		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Пустое место», «Второй лишний»	1		
5	Упражнения с предметами. Игры: «Невод», «Колесо».	1		
6	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза».	1		
7	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Воробы-попрыгунчики».	1		
<b>Раздел 2. Игры с мячом – 10 ч.</b>				
8	Совершенствование координации движений. Игра «Свечи».	1		
9	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».	1		
10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Сбей мяч».	1		
11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	1		
12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».	1		
13	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд».	1		
14	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1		
15	Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».	1		
16	Броски и ловля мяча. Игра «Кеглибол».	1		
17	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».	1		
<b>Раздел 3. Игры с прыжками – 4 ч.</b>				
18	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом».	1		
19	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».	1		
20	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики и великаны».	1		
21	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	1		
<b>Раздел 4. Игры на развитие психических процессов – 3 ч</b>				
22	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		
23	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1		
24	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Лабиринт».	1		
<b>Раздел 5. Эстафеты – 4ч</b>				
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		

26	Способы деления на команды. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		
27	Считалки. Эстафеты: «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Игра «На новое место».	1		
28	Эстафеты с мячами. Игры: «Верёвочка под ногами», «Стрекозы».	1		
<b>Раздел 6. Народные игры – 6 ч</b>				
29	История изучения и организации игр. Разучивание народных игр. Игр: «Бегунок», «Салки».	1		
30	Разучивание народных игр. Игры: «Верёвочка», «Салки с мячом»	1		
31	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игры: «Котел», «Картошка».	1		
32	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игр: «У медведя во бору», «Чай, чай выручай».	1		
33	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».	1		
34	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игры: «Краски», «Лиса в курятнике»	1		