

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Суоярвская средняя общеобразовательная школа им. Ф.А. Шельшакова»

Принято
на заседании методического объединения
Протокол
от «28» августа 2025 г. № 1
Руководитель ШМО Муравченко Н.А.

Согласовано
на заседании методического совета
Протокол от "28" августа 2025 г. № 1
Руководитель Метод. совета
Семенова И.С.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

«Мы - Чемпионы»

Направление: Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Составитель: Петренко С.А.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 2 класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013.

Авторская программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику курса, место курса в учебном плане, ценностные ориентиры содержания курса, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса; планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение. Программа по курсу «Подвижные игры» для 2 класса В.И. Ляха рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель программы: Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Задачи: -повышать двигательную активность младших школьников; -формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера; -воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине; -развивать творческий подход к проведению русских народных игр; -воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

Актуальность программы:

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса ученик научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки. Ученик получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем.

Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Игры на развитие координационных способностей.

Спортивные игры (10 ч)

Мини футбол, Пионербол с элементами волейбола, баскетбол, «Лапта», Туристическая полоса препятствий.

Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработка силового удара для подач в игровой обстановке. Освоят и закрепят знание правил игры в спортивные игры. Повторят правила техники безопасности в спортивном

зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Игры эстафеты и Игры - аттракционы (9 ч)

Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет. Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

«Подвижные игры» на 34 часа

№ п.п.	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1. Игры с бегом (5 ч)		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.
1.2	Игра «Палочки – выручалочки». Эстафеты.	
1.3	Игра «Много троих, хватит двоих». «Чай, чай – выручай!»	
1.4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Салки.	
1.5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах» Эстафеты.	
2. Игры с мячом (5 ч)		
2.1	Игра «Летучий мяч». Пионербол.	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость,
2.2	Игра «Гонка мячей». Мини футбол	
2.3	Игра «Попади в цель». «Вышибалы»	
2.4	Игры «Стой!», «Пушбол». «Лапта»	
2.5	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу». Эстафеты.	

		умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).
3. Игры с прыжками (5 ч)		
3.1	Игра «Кружилиха».	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.
3.2	Игра «Под скакалкой на месте»	
3.3	Игра «Придумай и покажи».	
3.4	Игра «Успей пробежать!»	
3.5	Игра «Под скакалкой на месте»	
4. Спортивные игры (10 ч)		
4.1	Мини - футбол	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработка силового удара для подач в игровой обстановке. Освоят и закрепят знание правил игры в спортивные игры. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.
4.2	Мини - футбол	
4.3	Мяч ловцу. Эстафеты баскетбольные	
4.4	Мяч ловцу. Эстафеты баскетбольные	
4.5	Пионербол. Вариант с легким мячом: с элементами волейбола.	
4.6	Пионербол. Вариант с легким мячом: с элементами волейбола.	
4.7	Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий.	
4.8	Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий.	
4.9	«Лапта». Варианты лапты	
5.0	«Лапта». Варианты лапты	
5. Игры эстафеты и Игры - аттракционы (9 ч)		
5.1	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением»	Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции. Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за
5.2	Игра «Сильная хватка». Игра «Борьба за палку», «Скачки».	
5.3	Игра «Вокруг стульев», «Неуловимый шнур». Игра «Быстрые пальцы».	
5.4	Эстафета по кругу.	
5.5	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	
5.6	Эстафета с передачей мяча.	
5.7	Эстафета по кругу.	
5.8	Встречная эстафета.	
5.9	Большой спортивный праздник «Движение в радость».	

		вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.
	Итого: 34 ч.	

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения Программы

Программа «Школа России». 1-4. Физическая культура./В.И. Лях.– М.: «Просвещение», 2013.

Учебники Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. Технические средства обучения:

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Гимнастические скамейки.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи резиновые, волейбольные.
5. Скакалки гимнастические.
6. Обручи гимнастические.
7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
8. Сетка волейбольная.
9. Ворота для мини-футбола. Аптечка медицинская