

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «29» августа 2022 г. № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 2-3 классов**

Срок реализации - 2 года

Составители:

Данилова О.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования, разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286), на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02.06.2020 г.).

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Задачи курса:

- разрядка умственного напряжения учащихся;
- противодействие развитию чрезмерного утомления;
- обеспечение эффективного отдыха;
- повышение работоспособности школьников;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития и двигательной подготовленности;
- обогащение детей знаниями в области оздоровления;
- обогащение детей знаниями подвижных игр и эстафет;
- формирование умения организованно играть в коллективе сверстников;
- воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях спортом.

Курс может быть очень разнообразным, и построен на принципе доступности возрастным особенностям и возможностям младших школьников. К доступным можно отнести следующие виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой и т.д.;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку; обруч и т.д.;

бросание и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность;

лазание: перелезание, подлезание, пролезание через обручи, лестницы и т.д.;

висы, упоры на детских перекладинах, заборчиках и других конструкциях;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами, с кеглями и т.д.;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах.

Содержание курса, включающее естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения согласуется с учебным материалом программы по физической культуре для первых классов, дополняет его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует моторное развитие младших школьников.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- 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;
- 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;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
-

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины»	0,5	1,5
3-4	Разминка. Эстафета «Передай мяч», игры «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи»	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и утки», «Совушка», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5
13-14	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Догони обруч», «Море волнуется»	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Зайцы в огороде», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте»	0,5	1,5
21-22	Разминка. Эстафета «Передай мяч»	0,5	1,5
23-24	Разминка.	0,5	1,5

	Игры «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошки», «Кто дальше бросит», эстафета «Пройди - не упади»		
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдём по мосточку»	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу»	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Хоккей», «С льдины на льдину», «Снежком по мячу»	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два мороза», «Воробышки и кошка»	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
45-46	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «Совушка»	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг»	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Передал – садись», «Пробеги не задень», «Совушка»	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Салки», «Пролезь – не задень!», «Мяч водящему», «Перелёт птиц»	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5

59-60	Разминка. «Гуси - лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли»	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Летает не летает», «Гуси - лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
63-64	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «Совушка».	0,5	1,5
3-4	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг».	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Передал - садись», «Пробеги-не задень», «Совушка.»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку».	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Салки», «Пробеги-не задень», «Мяч водящему».	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору».	0,5	1,5
13-14	Разминка. «Пробеги-не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Гуси-лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли».	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Летает-не летает», «Гуси-лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса».	0,5	1,5
21-22	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5
23-24	Разминка. «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошка», «Кто дальше бросит».	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы»,	0,5	1,5

	«Пройдем по мосточку».		
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу».	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Хоккей», «Снежком по мячу».	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», «Хоккей».	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два Мороза», «Воробышки и кошка».	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники».	0,5	1,5
45-46	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины».	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Перебрось – поймай!», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи».	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди».	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и зайцы», «Совушка».	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Слушай сигнал».	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Пробеги – не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса», «Салки».	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Мяч соседу», «Море волнуется», «Море волнуется».	0,5	1,5
63-64	Разминка. «Море волнуется», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте».	0,5	1,5

65-66	Разминка. «Гуси-лебеди», «Перебрось – поймай!», «Успей выбежать».	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5