

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании предметной  
кафедры начальных классов  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022г.  
Заведующий кафедры  
/Кузниченко Н.Н./

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по  
УВР  
/Девяткина О.А./  
от «26» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 47»  
/Прокопчено И.В./  
Приказ № 166-ОД  
от «29» августа 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Подвижные и спортивные игры»  
2-3 класс**

Составители:

Жильцова Е.В.

Добкин А.Н.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Программа составлена на основе программы Г.А. Ворониной. Утверждена Федеральным комитетом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г.

Программа рассчитана на два года обучения.

Программа рассчитана во 2 классе на 68 часов в год (2 часа в неделю), 3 класс на 34 часа в год (1 час в неделю)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные результаты

##### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержание образования и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

##### Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД

##### Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Коммуникативные УУД**

##### **Выпускник научится:**

- адекватно оценивать коммуникативные, прежде всего речевые, 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;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
  - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
  - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
  - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
  - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирование и регуляции своей деятельности.

#### **Познавательные УУД**

##### **Выпускник научится:**

- использовать знаково-символические средства, в том числе, модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
  - строить сообщения в устной и письменной форме;
  - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
  - устанавливать причинно-следственные связи;
  - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, -выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2 класс

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип–Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» «Кто сильнее?» «Весёлая скакалка» «Сокол и голуби» «Очистить свой сад от камней» «Командные салки», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» «Гуси – лебеди». «Лиса и куры». и др.

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: Игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1-2	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	0,5	1,5	2
3-4	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	0,5	1,5	2
5-6	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	0,5	1,5	2
7-8	Сила нужна каждому «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	0,5	1,5	2
9-10	Ловкий. Гибкий. «Снип–Снап», «Быстрая тройка»	0,5	1,5	2
11-12	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	0,5	1,5	2
13-14	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	0,5	1,5	2
15-16	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	0,5	1,5	2
17-18	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	0,5	1,5	2
19-20	Скакалочка- вырчалочка. «Удочка с приседанием»	0,5	1,5	2
21-22	Ловкая и коварная гимнастическая палка «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	0,5	1,5	2
23-24	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»	0,5	1,5	2
25-26	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	0,5	1,5	2

27-28	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	0,5	1,5	2
29-30	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	0,5	1,5	2
31-32	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	0,5	1,5	2
33-34	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	0,5	1,5	2
35-36	Зимнее солнышко. Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	0,5	1,5	2
37-38	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	0,5	1,5	2
39-40	Штурм высоты. «Штурм высоты»	0,5	1,5	2
41-42	Снежные фигуры. «Салки»	0,5	1,5	2
43-44	Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся»	0,5	1,5	2
45-46	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся»	0,5	1,5	2
47-48	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся.	0,5	1,5	2
49-50	Игры на снегу. «Горелки». Игры по желанию учащихся.	0,5	1,5	2
51-52	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	0,5	1,5	2
53-54	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	0,5	1,5	2
55-56	Развитие выносливости. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	0,5	1,5	2
57-58	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	0,5	1,5	2
59-60	«Удочка». «Удочка», «Не урони мяч»	0,5	1,5	2
61-62	Прыжок за прыжком. «Прыжок за прыжком»	0,5	1,5	2
63-64	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	0,5	1,5	2
65-66	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	0,5	1,5	2
67-68	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	0,5	1,5	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 3 класс

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

**Игры** (с бегом) **на школьной площадке осенью и весной:** «Салки», «У медведя во бору», «Совушка», «К своим флажкам», «Белые медведи», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Пустое место», «Эстафета с обеганием стоек( флажков. Мячей)», «Эстафета с кубиками», «Эстафета с буквами».

Игры(с прыжками): «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Классики», «Прыжки через двойную резинку».

Игры (с метанием, передачей и ловлей): «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Стой!», «Передал- садись», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Ящерица», «Не давай водящему».

Игры (с силовыми упражнениями): «Скакалка- подсекалка», «Тяни в круг», «Кто перетянет».

**Игры на местности:** «Слушай!», «Часовой», «Сторожевой пост», «Передвигайся скрытно», «Маскируйся быстро», «Останься незамеченным», «Наблюдатели», «Оборона моста», «Саперы», «Бег по ориентирам», «Через цепь», «Пограничники».

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: Игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1.	Общеразвивающие упражнения, подвижные игры: «Салки», «Пустое место», игры по выбору: вышибалы, футбол	0.5	0.5	1
2.	Общеразвивающие упражнения, эстафеты в беге, с мячами.Подвижные игры» Ловишки», «Круговая лапта»	0.5	0.5	1
3.	Подвижные игры: «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу, самостоятельные игры	0.5	0.5	1
4.	«Белые медведи», «Волк во рву», Эстафета» Паровозик», самостоятельные игры	0.5	0.5	1
5.	«Лиса в курятнике», «Чехарда»,эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «Классики»	0.5	0.5	1
6.	«Два мороза», «Гуси- лебеди», «Конники-спортсмены», эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «Классики»	0.5	0.5	1
7.	«Наперегонки парами», «К своим флажкам»,комбинированная эстафета, самостоятельные игры	0.5	0.5	1

8.	Эстафета с прыжками через движущее препятствие, перетягивание каната	0.5	0.5	1
9.	« Вызов номеров», эстафеты с обеганием предмета( мяча, стойки, флажка), « Быстрее по местам», самостоятельные игры	0.5	0.5	1
10.	Эстафеты с переноской предметов, перетягивание каната, Прыжки через скакалку, « Классики»	0.5	0.5	1
11.	« Удочка», « Волк во рву», « Классики», прыжки через двойную резинку, самостоятельные игры	0.5	0.5	1
12.	Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. Перетягивание каната, эстафеты с мячом	0.5	0.5	1
13.	«С кочки на кочку», « Кот и мыши», эстафеты с переноской предметов в парах	0.5	0.5	1
14.	« Пролезай- убегай», « Удочка», « Кто дольше не собьется». Самостоятельные игры по выбору	0.5	0.5	1
15.	Эстафеты с мячами, скакалками, палочками, обручами. Самостоятельные игры по выбору	0.5	0.5	1
16.	Соревнования по мини- футболу, эстафеты , игры по выбору	0.5	0.5	1
17.	Веселые старты	0.5	0.5	1
18.	Катание на лыжах « Трамвай», « Найди себе пару». Игры по выбору	0.5	0.5	1
19.	« Гонки санок», « Попади в цель».Игры по выбору	0.5	0.5	1
20.	« Снайперы», « Великан», « Зоопарк», « Батарея, огонь!»	0.5	0.5	1
21.	Катание на лыжах, « Быстрые упряжки», Через препятствие», « Салки со снежками», « Перебежки»	0.5	0.5	1
22.	Катание на лыжах, « Сороконожки», « Иди за мной», « Пройди и не задень». Самостоятельные игры	0.5	0.5	1
23.	Катание на лыжах, « Поменяй флажки», « На санки», самостоятельные игры	0.5	0.5	1

24.	Катание на лыжах с горки и в горку, игра « Кто быстрее», « Санные поезда»	0.5	0.5	1
25.	Эстафеты на лыжах. Игры по выбору: катание на санках, « Снежки», « Любишь кататься...»	0.5	0.5	1
26.	Катание на лыжах с горки и в горку. Эстафеты на лыжах. Игры по выбору	0.5	0.5	1
27.	« Внимание!», перетягивание каната, метко в цель. Эстафеты с мячами. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол	0.5	0.5	1
28.	Веселые старты	0.5	0.5	1
29.	Соревнования на точность броска мяча в корзину	0.5	0.5	1
30.	Эстафета по кругу, « Переноска раненых». Игры по выбору: футбол, баскетбол, пионербол	0.5	0.5	1
31.	« Попади в последнего», « Дальше и выше», Беги и хватай», « Паровозик»	0.5	0.5	1
32.	Комбинированная эстафета, « Фигуры», « Палка под ногами», «Мяч над головой»	0.5	0.5	1
33.	Самостоятельные игры: баскетбол, футбол, пионербол	0.5	0.5	1
34.	Эстафеты, игры по выбору: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол	0.5	0.5	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>