

МКОУ ТОГУЧИНСКОГО РАЙОНА
«ЗАРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Т. Ю. Дворяниновой
приказ № О - 39
от «01» сентября 2017 г.



на 2026 – 2027 учебный год

с. Заречное, 2026 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся 1-2 класса.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю)

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Содержание программы определено с учётом:

1. возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и потребностей;
2. тенденции развития воспитания и образования.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 1-2 класса **должны:**

иметь представление:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. о способах изменения направления и скорости движения;
4. о народной игре как средстве подвижной игры;
5. об играх разных народов;
6. о соблюдении правил игры

уметь:

1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

2. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
3. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
4. выполнять строевые упражнения;
5. соблюдать правила игры

Планируемые результаты программы:

1. укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
2. обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
3. развитие умений работать в коллективе.
4. формирование у детей уверенности в своих силах.
5. умение применять игры самостоятельно.

Календарно - тематическое планирование

Дата		№ п\п	№ темы	Название темы	Общее количество часов
план	факт				
1. Основы знаний о народной подвижной игре - 2 ч.					
07.09.		1.	1.1	Вводное занятие. Что такое народная игра?	1ч.
2. Игры-эстафеты – 7 ч.					
14.09.		2.	2.1.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1ч.
21.09.		3.	2.2	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1ч.
28.09.		4.	2.3	Эстафета с мячами. «Кенгуру»	1ч.
05.10.		5.	2.4	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	1ч.
12.10.		6.	2.5	Игра с малым мячом. «Под небеса».	1ч.
19.10.		7.	2.6	Игра с малым мячом. «Свечка».	1ч.
09.11.		8.	2.7	Конкурс «Чемпионы малого мяча».	1ч.
3. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств - 6ч.					
16.11.		9.	3.1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1ч.

23.11.		10.	3.2	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.	1ч.
30.11.		11.	3.3	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).	1ч.
07.12.		12.	3.4	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.	1ч.
14.12.		13.	3.5	Высокий старт с последующим стартовым ускорением	1ч.
21.12.		14.	3.6	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее».	1ч.
4. Зимние забавы – 7 ч.					
28.12.		15.	4.1	Игра зимой на воздухе. «Городки».	1ч.
11.01.		16.	4.2	Игра зимой на воздухе. «Снежный боулинг».	1ч.
18.01.		17.	4.3	Игра зимой на воздухе. «Гонки снежных комов».	1 ч.
25.01.		18.	4.4	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1ч.
01.02.		19.	4.5	Строительные игры из снега. «Скатывание шаров».	1ч.
08.02.		20.	4.6	Игровая программа «Зимние забавы»	1ч.
15.02.		21.	4.7	Игра – эстафета «Взятие снежного городка»	1ч.
5.Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики, легкой атлетики– 6 ч.					
20.02.		22.	5.1.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики.	1ч.
01.03.		23.	5.2.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».	1 ч.
15.03.		24.	5.3.	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1 ч.

29.03.		25.	5.4.	Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;	1ч.
05.04.		26.	5.5.	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	1ч.
12.04.		27.	5.6.	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки».	
6. Подвижные игры с элементами прогулки. - 7 ч.					
19.04.		28.	6.1	Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Чижик»	3ч.
26.04.		29.	6.2	Подвижные игры «Спящая лиса», «Птички и кошки».	
17.05.		30.	6.3	Подвижные игры «Походи и побегай», Быстрее – медленнее»	
22.05.		31.	6.4	Подвижные игры «Успей выбежать из круга», «Лошадки».	1ч.
24.05		32.	6.5	Подвижная игра «Попрыгай на носочках».	1ч.
26.05.		33.	6.6	Подвижная игра «Все дальше и выше».	
27.05		34.	6.7.	Подвижные игры «Беги, лови», «Ножки и ладошки».	1 ч.
				Итого:	34 ч.

Список литературы

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
8. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

9. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
10. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.