

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 ИМЕНИ  
И.А.АНКУДИНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано  
Руководитель методического  
совета  
\_\_\_\_\_ Н.Г.Дынина  
Протокол №1 заседания  
методического совета

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
ГБОУ ООШ № 13  
г.Новокуйбышевска  
Протокол  
от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 31.08.2020 № 135 -од  
и.о.директора ГБОУ ООШ №13  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ Д.П.Петрухин

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для 2-4 классов**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

### **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

## СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительное.

Форма организации: секция.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*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».

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

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

### **Игры с прыжками (5 часов)**

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

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

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с 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»

- 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».

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. 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 «Что изменилось?»»

### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Саньные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет  
Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Наименование темы/раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1.</b>	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры).</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1		1
	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»		1	1
	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».		1	1
	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»		1	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».		1	1
<b>2.</b>	<b>Игры с мячом.</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1		1
	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».		1	1
	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»		1	1
	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».		1	1
	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		1	1
<b>3.</b>	<b>Игра с прыжками (скакалки).</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1		1
	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».		1	1
	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»		1	1
	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».		1	1
	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».		1	1
<b>4.</b>	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Правила по технике безопасности при	1		1

	проведении игры малой подвижности.			
	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		1	1
	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		1	1
	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		1	1
	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		1	1
<b>5.</b>	<b>Зимние забавы.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		1	1
	Игра «Санные поезда».		1	1
	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»			1
<b>6.</b>	<b>Эстафеты.</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1		1
	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		1	1
	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		1	1
	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		1	1
	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		1	1
<b>7.</b>	<b>Народные игры</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1		1
	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра «Котел»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>34</b>