

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Движение - есть жизнь»
для обучающихся 2 класса
на 2025-2026 учебный год

Форма организации: студия спортивных игр

Чебоксары, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой

эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу.

Игры

способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребёнка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Студия спортивных игр является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны понимать:

• роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

• разные виды подвижных игр;

уметь:

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

• выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств

(силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать;
- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- 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

- 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 учетом требований ее 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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её

напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; — 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Содержание внеурочной деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия.

Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые 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 на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

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

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч,

вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Тематическое планирование 2 класс (1ч в неделю, 34 ч в год)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые ресурсы
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2.	Беседа о гигиене. Правила игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник», «Все помню»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

4.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Игры «Море волнуется», «Запрещённое движение»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Игры «Два Мороза», «Эстафеты с примерами»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
6.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7.	Беседа «Чтоб здоровыми остаться, надо...»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
8.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Игры «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
11.	Игры с мячом «Охотники и утки», «Совушка»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
12.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Веселые старты со скакалками	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
13.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Игры «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
17.	Эстафеты с санками и	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

	лыжами			rt/190985/
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
19.	Игры зимой «Охота на куропаток»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
20.	Построение. Строевые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21.	Построение. Строевые упражнения. Перемещение	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
22.	Построение. Строевые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
23.	Построение. Строевые упражнения. Перемещение	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
24.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Игры «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
25.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Игра «Салки с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
26.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Игры со скакалкой, мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
27.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Игры , эстафеты, весёлые минутки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
28.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Эстафеты с предметами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
29.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Эстафеты с предметами и без	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
30.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Эстафеты с надувными шарами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
31.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Пионербол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
32.	Бег в медленном темпе.ОРУ. Футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
33.	Бег в медленном	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/

	темпе.ОРУ. Игры по желанию детей			rt/191936/
34.	Бег в медленном темпе.ОРУ.Спортивные эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/sta/rt/224142/

Список литературы для учителя:

1. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / - 2007. - №4. - С.29-33.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
3. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: Книга для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989.

Список литературы для учеников:

1. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.
2. В.Г Яковлев. Игры в начальной школе. - М.: Советские учебники, 2021
3. А.Н. Левченко, В.Ф.Матысон. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007