



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена  
педагогическим советом  
Протокол № 7  
от «29» мая 2020 г.

Согласована   
Заместитель директора  
УВР Шарапова Т.А.  
«18» августа 2020 г.

Утверждена   
по приказу директора МКОУ «Шумская  
СОШ» Абдулова Е.С.  
Приказ № 103-д от «19» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Кладовая подвижных игр»**  
**спортивно оздоровительной направленности**  
**для детей 6 – 10 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

Автор программы:  
Андреева Татьяна Николаевна,  
учитель физической культуры.

р. п. Шумский  
2020 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Кладовая подвижных игр» основывается на курсе « Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. Министерства Просвещения. 2012 года.

«Кладовая подвижных игр» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности, развивает у младших школьников навыки и умения организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

#### **Воспитательные**

1. Организация досуга учащихся в соответствии с их интересами и желаниями
2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность

#### **Развивающие**

1. Развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность

**Объём программы:** Программа рассчитана на 4 года: 33 часа в год в 1 классе, на 34 часа во 2-4 классах. Программа реализуется в 1 классе в объёме 33 часов.

## Планируемые результаты.

### 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 учётом требований её 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.
  - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - 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 игры с разной целевой направленностью
  - 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;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при изучении подвижных игр, 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 игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила подвижных игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Учёт результатов внеурочной деятельности:**

для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Кладовая подвижных игр» используется зачетное занятие в форме заданий соревновательного характера.

#### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Программа рассчитана на 4 года обучения и состоит из нескольких тематических блоков:

На первом этапе реализации (1 год обучения) «Современные подвижные игры»: планируется ознакомление с играми, требующими командного состава.

На втором этапе реализации (2 год обучения). «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

На третьем этапе реализации (3 год обучения). «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.

На четвертом этапе реализации (4 год обучения.) «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых подвижных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и игровыми действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми.

#### **Содержание программы 1-го года обучения**

Тема 1. Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. Знакомство с техникой безопасности на занятиях; с правилами поведения в спортивном зале.

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены

Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.

#### **Современные подвижные игры:**

Тема 6 «Мяч по кругу»

Тема 7 «Поймай рыбку»

Тема 8 «Цепи кованы»

Тема 9 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ.

Тема 10 «Змейка на асфальте»

Тема 11 «Бег с шариком»

Тема 12 «Нас не слышно и не видно»

Тема 13 «Третий лишний»  
Тема 14 «Ворота»  
Тема 15 «Чужая палочка»  
Тема 16 «Белки, шишки и орехи»  
Тема 17 Профилактика травматизма Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.  
Тема 18 Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки.  
Тема 19 «След в след»  
Тема 20 Эстафета  
Тема 21 «Мишень»  
Тема 22 «С кочки на кочку»  
Тема 23 «Без пары»  
Тема 24 «Веревочка»  
Тема 25 «Плетень»  
Тема 26 Профилактика травматизма Правила поведения в команде. Правила ТБ,  
Тема 27 «Кто больше»  
Тема 28 «Успевай, не зевай»  
Тема 29 «День и ночь»  
Тема 30 «Наперегонки парами».  
Тема 31 ««Цыплята и наседка»,  
Тема 32 «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»;  
Тема 33 «Не оступись», «Пятнашки».

### **Содержание программы 2-го года обучения**

Тема 1 Здоровый образ жизни. Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...».  
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  
Тема 3 Личная гигиена Правила личной гигиены.  
Тема 4 Профилактика травматизма. Правила по ТБ: техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения в спортивном зале.  
Тема 5 Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки.  
**Старинные подвижные игры:**  
Тема 6 «Двенадцать палочек»  
Тема 7 «Катание яиц»  
Тема 8 «Чижик»  
Тема 9 Профилактика травматизма Правила по ТБ.  
Тема 10 «Пустое место»  
Тема 11 «Городки»  
Тема 12 «Пятнашки»  
Тема 13 «ВОЛКИ И ОВЦЫ»  
Тема 14 «Намотай ленту»  
Тема 15 «Лапта»  
Тема 16 «Без соли соль»  
Тема 17 «Чет-нечет»  
Тема 18 «Серый волк»  
Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»  
Тема 20 Профилактика травматизма Правила по ТБ.  
Тема 21 Нарушение осанки Упражнения укрепляющего характера.  
Тема 22 «Платок»  
Тема 23 «Кто боится колдуна?»  
Тема 24 «Догонялки на санках»  
Тема 25 «Лучники»

- Тема 26 «ВОЛК»
- Тема 27 «Камнепад»
- Тема 28 «Шаровки»
- Тема 29 «Горелки»
- Тема 30 «Штандер»
- Тема 31 «Рыбки»
- Тема 32 «Бабки»
- Тема 33 «Казачи-разбойники»
- Тема 34 Эстафета. Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости

### **Содержание программы 3-го года обучения**

- Тема 1 Здоровый образ жизни. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.
- Тема 3. Личная гигиена Правила личной гигиены.
- Тема 4 Профилактика травматизма Правила ТБ.

#### **Русские народные игры и забавы:**

- Тема 6 “Щука”
- Тема 7 “Водяной”
- Тема 8 “Третий лишний”
- Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”
- Тема 10 “Кандалы”
- Тема 11 “Ворота”
- Тема 12 “Слон”
- Тема 13 “Козел”
- Тема 14 «Лягушки и цапля»
- Тема 15 «Волк во рву»
- Тема 16 «Прыгуны»
- Тема 17 «Лошади»
- Тема 18 Профилактика травматизма Правила ТБ.
- Тема 19 «Птички и клетка»
- Тема 20 «Северный и южный ветер»
- Тема 21 «Бой петухов»
- Тема 22 «Караси и щука»
- Тема 23 «Лиса в курятнике»
- Тема 24 «Река и ров»
- Тема 25 «Горячая картошка»
- Тема 26 «Заяц без логова»
- Тема 27 «Подвижная цель»
- Тема 28 Профилактика травматизма Правила ТБ.
- Тема 29 «Бредень»
- Тема 30 «Заколдованный замок»
- Тема 31 «Али-баба»
- Тема 32 «Два Мороза»
- Тема 33 "Жар-птица"
- Тема 34 "Перетягивание воза"

### **Содержание программы 4-го года обучения**

- Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- Тема 3 Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
- Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки

**Русские игровые традиции в подвижных играх**

Тема 6 «Зазывалки»

Тема 7 «Жребий»

Тема 8 «Волки во рву»

Тема 9 «Волки и овцы»

Тема 10 «Медведь и вожак»

Тема 11 «Водяной»

Тема 12 «Невод»

Тема 13 «Чехарда»

Тема 14 «Птицелов»

Тема 15 «Жмурки»

Тема 16 Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 17 «Дуга»

Тема 18 «Кот и мышь»

Тема 19 «Ляпка»

Тема 20 «Заря»

Тема 21 «Гуси»

Тема 22 «Удар по веревочке»

Тема 23 «Зайки»

Тема 24 «Прыганье со связанными ногами»

Тема 25 «У медведя во бору»

Тема 26 «Гуси»

Тема 27 «Бой петухов»

Тема 28 «Переездной конь»

Тема 29 «Зелёная репка»

Тема 30 «Дударь»

Тема 31 «Капустка»

Тема 32 «Солнышко»

Тема 33 «В круги»

Тема 34 «Медом или сахаром».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	4	4	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Современные подвижные игры:	24		24
7	Итого	33	7	26

**Тематическое планирование  
2 класс**

№		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Старинные подвижные игры	27		27
	Итого	34	5	29

**Тематическое планирование  
3 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	2	1	1
6	Русские народные игры и забавы	27		27
	Итого	34	5	29

**Тематическое планирование  
4 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	2	2	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Русские игровые традиции в подвижных играх	28		28
	Итого	34	4	30

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение  
образовательного процесса**

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;



Гимнастические скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Шары воздушные;  
Ракетки для игры в бадминтон;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Секундомер;  
Кегли;  
Нагрудные номера;  
Гимнастические маты.  
Аптечка медицинская;  
Место проведения:  
Спортивная площадка;  
Спортивный зал.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.- М.: 2004.
3. ФГОС. Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
4. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
5. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

## Календарно - тематическое планирование

## 1 класс , 1-ый год обучения

№	Названий разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Здоровый образ жизни	08.09.20	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	15.09.20	
3	Личная гигиена	22.09.20	
4	Профилактика травматизма	29.09.20	
5	Нарушение осанки	08.10.20	
6	«Мяч по кругу»	13.10.20	
7	«Поймай рыбку»	20.10.20	
8	«Цепи кованы»	10.11.20	
9	Профилактика травматизма	17.11.20	
10	«Змейка на асфальте»	01.12.20	
11	«Бег с шариком»	08.12.20	
12	«Нас не слышно и не видно»	15.12.20	
13	«Третий лишний»	22.12.20	
14	«Ворота»	12.01.21	
15	«Чужая палочка»	19.01.21	
16	«Белки, шишки и орехи»	26.01.21	
17	Профилактика травматизма	02.02.21	
18	Нарушение осанки	09.02.21	
19	«След в след»	16.02.21	
20	Эстафета	02.03.21	
21	« Мишень»	09.03.21	
22	«С кочки на кочку»	30.03.21	
23	«Без пары»	06.04.21	
24	«Веревочка»	13.04.21	
25	«Плетень»	20.04.21	
26	Профилактика травматизма	27.04.21	
27	«Кто больше»	04.05.21	
28	«Успевай, не зевай»	11.05.21	
29	«День и ночь»	14.05.21	
30	«Наперегонки парами»	18.05.21	
31	««Цыплята и наседка»,	21.05.21	
32	«Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»;	25.05.21	
33	«Не оступись», «Пятнашки».	28.05.21	

**Календарно- тематическое планирование  
2 класс**

№	Названий разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
<b>Старинные подвижные игры</b>			
6	«Двенадцать палочек»		
7	«Катание яиц»		
8	«Чижик»		
9	Профилактика травматизма		
10	«Пустое место»		
11	«Городки»		
12	«Пятнашки»		
13	«Волки и овцы»		
14	«Намотай ленту»		
15	«Лапта»		
16	«Без соли соль»		
17	«Чет-нечет»		
18	«Серый волк»		
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»		
20	Профилактика травматизма		
22	«Платок»		
23	«Кто боится колдуна?»		
24	«Догонялки на санках»		
25	«Лучники»		
26	«Волк»		
27	«Камнепад»		
28	«Шаровки»		
29	«Горелки»		
30	«Штандарт»		
31	«Рыбки»		
32	«Бабки»		
33	«Кзаки-разбойники»		
34	Эстафета		

**Календарно- тематическое планирование  
3 класс**

№	Названий разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
<b>Русские народные игры и забавы</b>			
6	“Щука”		
7	“Водяной”		
8	“Третий лишний”		
9	“На золотом крыльце сидели...”		
10	“Кандалы”		
11	“Ворота”		
12	“Слон”		
13	“Козел”		
14	«Лягушки и цапля»		
15	«Волк во рву»		
16	«Прыгуны»		
17	«Лошади»		
18	Профилактика травматизма		
19	«Птички и клетка»		
20	«Северный и южный ветер»		
21	«Бой петухов»		
22	«Караси и щука»		
23	«Лиса в курятнике»		
24	«Река и ров»		
25	«Горячая картошка»		
26	«Заяц без логова»		
27	«Подвижная цель»		
28	Профилактика травматизма		
29	«Бредень»		
30	«Заколдованный замок»		
31	«Али-баба»		
32	«Два Мороза»		
33	"Жар-птица".		
34	"Перетягивание вoзa".		

**Календарно- тематическое планирование  
4 класс**

№	Названий разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		
3	Личная гигиена		
4	Теория. Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
<b>Русские игровые традиции в подвижных играх</b>			
6	«Зазывалки»		
7	«Жребий»		
8	«Волки во рву»		
9	«Волки и овцы»		
10	«Медведь и вожак»		
11	«Водяной»		
12	«Невод»		
13	«Чехарда»		
14	«Птицелов»		
15	«Жмурки»		
16	Профилактика травматизма		
17	«Дуга»		
18	«Кот и мышь»		
19	«Ляпка»		
20	«Заря»		
21	«Гуси»		
22	«Удар по веревочке»		
23	«Зайки»		
24	«Прыганье со связанными ногами»		
25	«У медведя во бору»		
26	«Гуси»		
27	«Бой петухов»		
28	«Переездной конь»		
29	«Зелёная репка»		
30	«Дударь»		
31	«Капустка»		
32	«Солнышко»		
33	«В круги»		
34	«Медом или сахаром»		