



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ „ПРОГИМНАЗИЯ „ЛАСТОЧКА“,  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА „ГОРОД КИЗЛЯР“

«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Тунельева Г.А. « 26 » 08 2024г.	«Утверждено» Директор МБОУ „ПРОГИМНАЗИЯ „ЛАСТОЧКА“, Караева И.Р. от « 26 » 08 2024г.
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Занимательная физкультура»  
2 «А,Б» класс  
руководитель: Гамидова А.М

г.Кизляр  
2024/2025 уч.г.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

## Общая характеристика курса

Курс «Занимательная физкультура» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает изучение различных игр на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, внимания. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Веселая физкультура» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;

- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## **1. Результаты освоения программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу курса учащиеся должны: понимать:

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

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий; 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);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

**Личностными результатами кружка «Занимательная физкультура» являются следующие умения:**

- 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 кружка «Занимательная физкультура» 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;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

### **Ожидаемые 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.

## 2.Содержание курса

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
4. *Игры-хороводы*. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они



приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».

5. *Зимние игры на снеговой площадке.* В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.
6. *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.
7. *Игры на внимание.* Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. Игра «Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».
8. *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего»

### **3. Тематическое планирование**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».</p>	<p><b>Игры-догонялки</b></p>	<p>7</p>	<p><u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>
<p>Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и</p>	<p><b>Игры – поиски</b></p>	<p>4</p>	<p><u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы</p>

зрячий», «Холодно-горячо».			
В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»	<b>Игры с быстрым нахождением своего места</b>	<b>3</b>	<u>Моделировать</u> : использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий
Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	<b>Игры-хороводы</b>	<b>3</b>	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
В этот раздел вошли игры на свежем	<b>Зимние игры на</b>	<b>2</b>	<u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами

<p>воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.</p>	<p><b>снеговой площадке</b></p>		<p>его исполнения, выбирая из предложенных способов</p>
<p>Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.</p>	<p><b>Настольные игры</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр</p>
<p>Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. «Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».</p>	<p><b>Игры на внимание</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p>
<p>Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».</p>	<p><b>Игры с сопротивлением и борьбой</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>

Календарно - тематическое планирование

«Занимательная физкультура»

2 «А,Б» класс Внеурочная деятельность 2024-2025 год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
	<b>Игры - догонялки</b>	7		
1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Ловишки .		06.09	
2	Гуси-лебеди. У медведя во бору		13.09	
3	Волк во рву. Зайцы в огороде		20.09	
4	Салки с домом. Салки- приседалки		27.09	
5	Третий- лишний. Платочек. Возвращалки		04.10	
6	Ловишка в кругу. Вороны-воробьи.		11.10	
7	Скачки. Невод.		18.10	
	<b>Игры-поиски</b>	4		
8	Угадай, чей голосок? Отгадай кого нет?		25.10	
9	Холодно-горячо. Я садовником родился.		15.11	
10	Слепой и зрячий. Кто ушел?		22.11	
11	Прятки. Светофор		29.11	
	<b>Игры с быстрым нахождением своего места</b>	3		
12	К своим флажкам. Вызов номеров		06.12	
13	Птицы, на гнезда! Юрта		13.12	

14	Рыбалка. Липкие пеньки.		20.12	
	<b>Игры-хороводы</b>	3		
15	Уж мы сеяли лен, приговаривали. Ручеек.		27.12	
16	Мышеловка. Угадай, чей голосок?		10.01	
17	Ходим кругом. Кошки-мышки		17.01	
	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	2		
18	Два Мороза. Меткий стрелок. Перестрелка.		24.01	
19	Снежный ком. Лыжная эстафета.		31.01	
	<b>Настольные игры</b>	6	07.02	
20	Лото, Веселые старты		14.02	
21	Детское домино		21.02	
22	Шашки, шахматы		28.02	
23	Шашки, шахматы		07.03	
24	Настольные игры с фишками		14.03	
25	Настольные игры по выбору детей		21.03	
	<b>Игры на развитие внимания</b>	5		
26	Великаны-гномы. Вороны-воробьи		04.04	
27	К своим флажкам. Вершки-корешки.		11.04	
28	Платочек. Угадай, чей голосок. Ловишки. Цепи.		18.04	
29	Класс, смирно! Запрещенное движение		25.04	
30-31	Кто ушел? Слепой и зрячий. Холодно-горячо.		16.05	
	<b>Подвижные игры на свежем воздухе</b>	4		
32-33	Игры с мячом. Гонка мячей по кругу. Охотники и утки.		23.05	

