

МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1\_\_\_\_  
«31» \_августа\_2023г.

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_М.В. Неустроева  
«\_31\_» августа\_2023г.

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_С.Н. Казакова  
Приказ № 94/1  
« 01» \_\_09\_\_2023г

Рабочая программа внеурочной деятельности  
для обучающихся 1-3 классов  
(*спортивно-оздоровительное направление*)

**«СМЕЛЫЕ, СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ»**

Составитель: Лукиных Е.А.,  
учитель физической культуры

2023 г

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием  
форм организации и видов деятельности  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Игры на ориентирование в пространстве (5 час.)</b>			
1	Игра «Ворота»	Инструктаж, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
2	Игра «Что справа»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
3	Игра «Вытолкни за круг»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
4	Игра «Колокольчик»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
5	Игра «Отгадай – где...?»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Игры с предметами (6 час)</b>			
6	Игры со скакалками	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
7	Игра «Вышибалы»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
8	Игра «Докати мяч»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
9	Игра «Охотники и утки»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
10	Игра «Уведи мяч»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
11	Игра «С кочки на кочку»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Подвижные игры (8 час)</b>			
12	Игра «Прыгающие воробушки»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
13	Игра «Дедушка-рожок»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
14	Игра «Охотники и утки»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
15	Игра «Удочка»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
16	Игра «Гуси-лебеди»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
17	Игра «Караси и щука»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
18	Игра «Путанка»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
19	Игра «Ракета»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий (3 час)</b>			
20	Эстафета «С флажком»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая

21	Эстафета «Найди жгут»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
22	Эстафета «Перемени предмет»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с мячами (3 часа)</b>			
23	Эстафета «Метко в цель»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
24	Эстафета «Прокати мяч»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
25	Эстафета «Посадка картофеля»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
<b>Хороводные игры. Сюжетные игры (5 часа)</b>			
26	Игра «Баба –Яга»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
27	Игра «Ручеек»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
28	Игра «Веселые ребята»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
29	Игра «Зайцы в огороде»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
30	Игра «Теремок»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
<b>Русские народные игры (3 часа)</b>			
31	Игра «Гуси-лебеди»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая
32	Игра «Краски»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая
33	Игра «У медведя во бору»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая

## 2 класс

№ п/п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<b>Игры на ориентирование в пространстве (7 час.)</b>			
1	Игра «Молекулы Хаос»	Инструктаж, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
2	Игра «Что изменилось»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
3	Игра «Опачки»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
4	Игра «Давай меняться»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
5	Игра «Где я сяду»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
6	Игра « Встречный бой»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
7	Игра «Импульс»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Игры с предметами (7 час)</b>			

8	Игры со скакалками	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
9	Игра «Найди магнит»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
10	Игра «Скакалочка»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
11	Игра «Уведи мяч»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
12	Игра «Лови - бросай»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
13	Игра «С кочки на кочку»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
14	Игра «Кирпичики и каменщики»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Подвижные игры (6 час)</b>			
15	Игра «Салки с прыжками»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
16	Игра «Третий лишний»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
17	Игра «Машина едет»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
18	Игра «Хрюшенька»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
19	Игра «Миксер»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
20	Игра «К своим флажкам»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий (3 час)</b>			
21	Эстафета «Бег сороконожек»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
22	Эстафета «Найди жгут»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
23	Эстафета «Перемени предмет»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с мячами (3 часа)</b>			
24	Эстафета «Метко в цель»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
25	Эстафета «Прокати соседу»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
26	Эстафета «Мяч соседу»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
<b>Хороводные игры. Сюжетные игры (5 часа)</b>			
27	Игра «Пятнашки»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
28	Игра «Ручеек»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
29	Игра «Маляр и краски»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
30	Игра «Буги-Вуги»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
31	Игра «Самовар»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
<b>Русские народные игры (3 часа)</b>			
32	Игра «Горелки»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая

33	Игра «Два Мороза»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая
34	Игра «Колечко»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая

### 3 класс

№ п/п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<b>Игры на ориентирование в пространстве (7 час.)</b>			
1	Игра « Кто дальше»	Инструктаж, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
2	Игра «Попрыгунчики»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
3	Игра «Болото»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
4	Игра «Жмурки»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
5	Игра «Разведчик»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
6	Игра «Волшебный сундучок»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
7	Игра «Разведчик»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Игры с предметами (7 час)</b>			
8	Игры со скакалками.	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
9	Игра «Волк во рву»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
10	Игра «Береги предмет»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
11	Игра «Рыбак и рыбка»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
12	Игра «Прыгай выше и дружнее»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
13	Игра «С кочки на кочку»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
14	Игра «Альпинисты»	Беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Подвижные игры (6 час)</b>			
15	Игра «Кто быстрее встанет в круг»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
16	Игра «Прыгающие воробушки»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
17	Игра «К своим флажкам»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
18	Игра «Зарница»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
19	Игра «Филин и пташки»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
20	Игра «Совушка»	Загадки, беседа, коллективная игра	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий (3 час)</b>			
21	Эстафета «12 палочек»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая

22	Эстафета «Разгрузи машину»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
23	Эстафета «Переправа»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра.	Познавательная и игровая
<b>Эстафеты с мячами (3 часа)</b>			
24	Эстафета «Встречная эстафета»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
25	Эстафета «Перекасти поле»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
26	Эстафета «Передал - прыгай»	Командные соревнования	Познавательная и игровая
<b>Хороводные игры. Сюжетные игры (5 часа)</b>			
27	Игра «Пирог»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
28	Игра «Плетень»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
29	Игра «Фанты»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
30	Игра «Утка - гусь»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
31	Игра «Зайцы в огороде»	Беседа, коллективная, групповая игра, викторина	Познавательная и игровая
<b>Русские народные игры (3 часа)</b>			
32	Игра «Лапта»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая
33	Игра «Штандр»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая
34	Игра «Зайцы в огороде»	Беседа, спортивный праздник	Познавательная и игровая

### 3. Тематический план

Темы раздела	Количество часов по классам		
	1 класс	2 класс	3 класс
Игры на ориентирование в пространстве	5	7	7
Игры с предметами	6	7	7
Подвижные игры	8	6	6
Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	3	3	3
Эстафеты с мячами	3	3	3
Хороводные игры. Сюжетные игры	5	5	5
Русские народные игры	3	3	3
<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



## Календарно - тематическое планирование.

1 класс

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>		
1	Игра «Прыгающие воробушки»	1		
2	Игра «Дедушка-рожок»	1		
3	Игра «Охотники и утки»	1		
4	Игра «Удочка»	1		
5	Игра «Гуси-лебеди»	1		
6	Игра «Караси и щука»	1		
7	Игра «Путанка»	1		
8	Игра «Ракета»	1		
	<b>Эстафеты с мячами</b>	<b>3</b>		
9	Эстафета «Метко в цель»	1		
10	Эстафета «Прокати мяч»	1		
11	Эстафета «Посадка картофеля»	1		
	<b>Хороводные игры. Сюжетные игры.</b>	<b>5</b>		
12	Игра «Баба –Яга»	1		
13	Игра «Ручеек»	1		
14	Игра «Веселые ребята»	1		
15	Игра «Зайцы в огороде»	1		
16	Игра «Теремок»	1		
	<b>Русские народные игры (3 часа)</b>	<b>3</b>		
17	Игра «Гуси-лебеди»	1		
18	Игра «Краски»	1		
19	Игра «У медведя во бору»	1		
	<b>Игры на ориентирование в пространстве</b>	<b>5</b>		
20	Игра «Ворота»	1		
21	Игра «Что справа»	1		
22	Игра «Вытолкни за круг»	1		
23	Игра «Колокольчик»	1		
24	Игра «Отгадай – где...?»	1		
	<b>Игры с предметами</b>	<b>6</b>		
25	Игры со скакалками	1		
26	Игра «Вышибалы»	1		
27	Игра «Докати мяч»	1		
28	Игра «Охотники и утки»	1		
29	Игра «Уведи мяч»	1		
30	Игра «С кочки на кочку»	1		
	<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий</b>	<b>3</b>		
31	Эстафета «С флажком»	1		
32	Эстафета «Найди жгут»	1		
33	Эстафета «Перемени предмет»	1		

2 класс

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>		
1	Игра «Салки с прыжками»	1		
2	Игра «Третий лишний»	1		
3	Игра «Машина едет»	1		
4	Игра «Хрюшенька»	1		
5	Игра «Миксер»	1		
6	Игра «К своим флажкам»	1		
	<b>Эстафеты с мячами</b>	<b>3</b>		
7	Эстафета «Метко в цель»	1		
8	Эстафета «Прокати соседу»	1		
9	Эстафета «Мяч соседу»	1		
	<b>Хороводные игры. Сюжетные игры.</b>	<b>5</b>		
10	Игра «Ручеек»	1		
11	Игра «Маляр и краски»	1		
12	Игра «Буги-Вуги»	1		
13	Игра «Самовар»	1		
14	Игра Пятнашки»	1		
	<b>Русские народные игры (3 часа)</b>	<b>3</b>		
15	Игра «Горелки»	1		
16	Игра «Два Мороза»	1		
17	Игра «Колечко»	1		
	<b>Игры на ориентирование в пространстве</b>	<b>7</b>		
18	Игра «Молекулы Хаос»	1		
19	Игра «Что изменилось»	1		
20	Игра «Опачки»	1		
21	Игра «Давай меняться»	1		
22	Игра «Где я сяду»	1		
23	Игра « Встречный бой»	1		
24	Игра «Импульс»	1		
	<b>Игры с предметами</b>	<b>7</b>		
25	Игры со скакалками	1		
26	Игра «Найди магнит»	1		
27	Игра «Скакалочка»	1		
28	Игра «Уведи мяч»	1		
29	Игра «Лови - бросай»	1		
30	Игра «С кочки на кочку»	1		
31	Игра «Кирпичики и каменщики»	1		
	<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий</b>	<b>3</b>		
32	Эстафета «Бег сороконожек»	1		
33	Эстафета «Найди жгут»	1		
34	Эстафета «Перемени предмет»	1		

### 3 Класс

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>		
1	Игра «Кто быстрее встанет в круг»	1		
2	Игра «Прыгающие воробушки»	1		
3	Игра «К своим флажкам»	1		
4	Игра «Зарница»	1		
5	Игра «Филин и пташки»	1		
6	Игра «Совушка»	1		
	<b>Эстафеты с мячами</b>	<b>3</b>		
7	Эстафета «Встречная эстафета»	1		
8	Эстафета «Перекажи поле»	1		
9	Эстафета «Передал - прыгай»	1		
	<b>Хороводные игры. Сюжетные игры.</b>	<b>5</b>		
10	Игра «Пирог»	1		
11	Игра «Плетень»	1		
12	Игра «Фанты»	1		
13	Игра «Утка - гусь»	1		
14	Игра «Зайцы в огороде»	1		
	<b>Русские народные игры (3 часа)</b>	<b>3</b>		
15	Игра «Лапта»	1		
16	Игра «Штандр»	1		
17	Игра «Зайцы в огороде»	1		
	<b>Игры на ориентирование в пространстве</b>	<b>7</b>		
18	Игра « Кто дальше»	1		
19	Игра «Попрыгунчинки»	1		
20	Игра «Болото»	1		
21	Игра «Жмурки»	1		
22	Игра «Разведчик»	1		
23	Игра «Волшебный сундучок»	1		
24	Игра «Разведчик»	1		
	<b>Игры с предметами</b>	<b>7</b>		
25	Игры со скакалками.	1		
26	Игра «Волк во рву»	1		
27	Игра «Береги предмет»	1		
28	Игра «Рыбак и рыбка»	1		
29	Игра «Прыгай выше и дружнее»	1		
30	Игра «С кочки на кочку»	1		
31	Игра «Альпинисты»	1		
	<b>Эстафеты с бегом и прыжками с преодолением препятствий</b>	<b>3</b>		
32	Эстафета «12 палочек»	1		
33	Эстафета «Разгрузи машину»	1		
34	Эстафета «Переправа»	1		