Приложение 2 к основной образовательной программе начального общего образования (в новой редакции) МКОУ «Варгашинская средняя школа №1» рассмотрено на педагогическом совете протокол №6 от 21.11.2018г., утверждено приказом директора №236-ОД от 26.11.2018г.

## ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ

(1-2 КЛАСС)

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

# Содержание курса внеурочной деятельности 1-2 класс (67 часов)

- 1.Знания о физической культуре (в процессе занятий)
- -Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы.
- -Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- -Укрепление здоровья средствами закаливания.
- -Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- -Правила личной гигиены.
- 2.Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)
- -Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- -Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- 3. Физическое совершенствование
- 3.1 Подвижные игры (67 часов)

«Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз», «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Кто сильнее», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой клад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Лиса и куры», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте», «Врашающаяся скакалка», «Полвижная цель», «Воробушки и кот», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Быстро в строй», «Колдунчики», «Лошадки», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Прыжок за прыжком», «С ноги на ногу», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками», «Кузнечики», «Ловишки», «Круговая лапта», «Лиса в курятнике», «Чехарда», «Два мороза», «Конники – спортсмены», «Классики», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки – перебежки», «Лягушки – цапли», «Аисты», «Кенгурбол», «Перетягивание каната», «Не намочи ног», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку», «Переползай убегай», «Пчёлки», «Пятнашки», «С кочки на кочку»,.. «Кот и мыши», «Кто дольше не собъётся», «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка», «Мяч соседу», «Гуси – лебеди», «Зайцы в огороде», «Космонавты»,»Попади в последнего», «Беги и хватай», «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «День и ночь», «Запрещённое движение», Эстафеты с различными предметами.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

No	Разделы и темы	Количес	тво часов
$\Pi \backslash \Pi$		распределе	ение часов
		по кла	ассам
		1	2
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе	занятий
2	Способы физкультурной деятельности		
3	Физическое совершенствование		
3.1	Подвижные игры	33	34
	ИТОГО:	33	34

# Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема занятия	Характеристика форм и видов деятельности
1-	Мир движений.	П.игры «Игра», «Разведчики», «Щенок».
2		Формирование о мире движений, их роли в
3-	Vaccinag convica	сохранении здоровья.
3-	Красивая осанка.	П. игры «Хвостики», «Паровоз». Формирование правильной осанки и развитие
-		навыков бега.
5-	Учись быстроте и ловкости.	П. игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый
6	·	координированный».
		Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.
7-	Сила нужна каждому.	П игры «Кто сильнее?», «Салки со стопами»,
8		«Удочка с прыжками».
		Развитие силы и ловкости.
9-	Ловкий. Гибкий.	П. игры «Снип – Снап», «Быстроя тройка».
10		Развитие гибкости и ловкости.
11	Весёлая скакалка.	П. игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка».
11	Беселая скакалка.	Развитие ловкости и внимания.
12		т извитие мовкости и внимания.
13	Силачи.	П игры «Очистить свой клад от камней».
-		Развитие выносливости и силы.
14		
15	Corres Grammars	П уулган Жанауулган аалын «Самат у
13	Самый быстрый.	П. игры «Командные салки», «Сокол и голуби.
16		Развитие быстроты.
		T wishing objection.
17	Кто быстрее?	П. игра «Найди нужный цвет», «Разведчики».
-		Развитие скоростных качеств, выносливости.
18		
10	C	П
19	Скакалочка – выручалочка.	П. игры «Удочка с приседанием». Развитие силы.
	_	
20	Ловкая и коварная	П. игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из
	гимнастическая палка.	круга».
21	Vomanuja Syramovanije	Развитие быстроты и ловкости.
21	Команда быстроногих.	П. игра «Лиса и куры». Развитие силы и ловкости.
22	Выбираем бег.	«Кто быстрее?», «Сумей догнать».
	Bhonpuon oer.	Развитие скоростных качеств, ловкости.
23	Метко в цель.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами».
	,	Развитие меткости и координации движений.
24	Путешествие по островам.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в
		болоте»
		Развитие меткости и координации движений.

25	Развиваем точность движений.	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,
		«Воробушки и кот».
		Развитие глазомера и точности движений.
26	Удивительная пальчиковая	П. игры «Метание в цель», «Попади в мяч».
	гимнастика.	Развитие ловкости и быстроты.
27	Весело и быстро.	П. игры «»Быстро в строй», «Колдунчики».
		Развитие скоростных качеств.
28	Игровой калейдоскоп.	П. игры «Назови имя», «Бездомный заяц»,
		«Лошадки».
		Развитие выносливости, быстроты реакции.
29	Не уступай сопернику.	П. игры «Пустое место», «Часовые и
		разведчики».
		Развитие быстроты, скорости, реакции.
30		П. игры «Прыжок за прыжком», «С ноги на
	Прыжок за прыжком.	ногу».
		Развитие быстроты, ловкости, выносливости.
31	Мир движений и здоровья.	П. игры «Хвостики», «Падающая палка».
		Развитие скоростных качеств, ловкости.
32	Мы стали быстрыми, ловкими,	П. игры «Точный поворот», «Второй
	сильными, выносливыми.	лишний», «Если бы ноги стали руками».
		Развитие ловкости и быстроты.
33	Весёлые старты.	Эстафеты с различными предметами.
	Соревнования.	Развитие выносливости, скоростно-силовых
		способностей.

## 2 класс

No	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1 -	Быстрые и ловкие.	«Кузнечики», «Лошадки»,
2		«Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-
		силовых способностей.
3-	Не попадись!	«Ловишки», «Круговая лапта». Эстафеты с
4		обменом мячей. Развитие скоростно-силовых
		способностей.
5-	Игровой калейдоскоп.	«Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с
6		прыжками с ноги на ногу. Прыжки через
		скакалку, «классики». Развитие скоростно-
		силовых способностей
7-	Весело и быстро.	«Два мороза», «Конники-спортсмены».
8		Эстафета с прыжками.
		Прыжки через скакалку, «классики». Развитие
		выносливости. Развитие скоростно-силовых
		способностей.
9 -	Сумей догнать!	«Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета
10		по кругу. Развитие скоростно-силовых
		способностей
11	Не проиграй!	«Волк во рву», «Горелки». Развитие
-	-	выносливости. Эстафета «Паровозик».
12		Развитие скоростно-силовых способностей.

13	Прумен на порти	«Напопоромен попоми» «Поричием
13	Дружные пары.	«Наперегонки парами», «Ловишки- перебежки». Развитие выносливости.
14		Комбинированная эстафета. Развитие
14		скоростно-силовых способностей.
15	Не уступай сопернику.	«Лягушки-цапли», Быстрее по местам».
13	пе уступай сопернику.	Эстафета с прыжками с ноги на ногу.
16		± ±
17	При вусок по при вуском	Развитиескоростно-силовых способностей. «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками
1 /	Прыжок за прыжком.	через движущее препятствие. Перетягивание
18		каната. Развитие скоростно-силовых
10		способностей.
19	Кто сильнее?	«Перетягивание каната», «Не намочи ног».
19	Кто сильнес!	Эстафета с переноской предметов. Развитие
		скоростно-силовых способностей
20	Т.	
20	Быстрые и смелые.	«Береги предмет»,
		«Кто первый через обруч к флажку?».
		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых
0.1	V C	способностей
21	Учись быстроте и ловкости.	«Пролезай-убегай», «Пчёлки». Эстафеты.
22	D. C. C.	Развитие скоростно-силовых способностей
22	Выбираем бег.	«Пятнашки», «С кочки на кочку»,
		«Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-
		силовых способностей
23	Прыгуны.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».
		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых
2.4	<b>D</b>	способностей
24	Весёлые старты.	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»
		Весёлые старты. Развитие скоростно-силовых
		способностей.
25	Выполни точно.	«Упасть не давай», «Совушка». Эстафеты с
		мячом и скакалками. Развитие скоростно-
		силовых способностей.
26.	Мир движений и здоровья.	«Метко в цель», «Конники спортсмены».
		Эстафета прыжками. Развитие скоростно-
		силовых способностей.
27.	Не попадись!	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с
		передачей палочки. Развитие скоростно-
		силовых способностей.
28.	Борись и не сдавайся!	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».
		Эстафета по кругу. Развитие скоростно-
		силовых способностей.
29.	Быстро реагируй.	«Успей поймать», «Космонавты».
		Соревнования на точность броска мяча в
		корзину. Развитие глазомера, выносливости,
0.0		скоростно-силовых способностей.
30.	Метко в цель.	«Попади в последнего», «Дальше и выше»,
		«Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-
		силовых способностей.

31.	Точно и быстро.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
32.	Играй и не уставай!	«День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.
33.	Не зевай!	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Развитие глазомера, выносливости, скоростносиловых способностей.
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.