

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
 И.В. Шумилова
Протокол от 28.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.В. Фомина
от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
 А.Н. Непряхина
Приказ № 40/ОД от 28.08.2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ»**

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2026-2027

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 8-9 лет, 2 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: СОЛОНИНА А.С.

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

1. Введение. Знакомство с программой занятий кружка «Сильные, смелые, ловкие». Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Игры наших родителей. Инструктаж по технике безопасности, беседа «Открываем дверь в страну игр», беседа «Законы страны Игр», «Правильная осанка её значение для здоровья», «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья», «Здоровый образ жизни и его значение».

Формы и виды деятельности: Инструктаж по правилам техники безопасности по подвижным играм. Прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. «Кузнечики», «Лошадки». «Чай, чай выручай».

Самостоятельные игры: «Вышибалы», «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты по кругу. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры, эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».

2. Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств: Разновидности прыжков, многоскоки. Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность. Метание набивного мяча. Разновидности бега. Разновидности ходьбы. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Самостоятельные игры: ранее изученные игры с метанием. Подвижные игры. Эстафеты с большими мячами и гимнастической скакалкой. Самостоятельные игры с лазанием, ползанием, перелазанием; «Белка на дереве» «Стая», «Гусеница», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей

3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных игр: Подвижные игры, эстафеты с мячами, флажками, гимнастическими скакалками, обручами, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках, «Веселые старты». Подвижные игры с элементами прыжков на гимнастической скакалке. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры с элементами прыжков. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры с применением силовых возможностей «Силачи». «Попади в ворота». Эстафеты. Самостоятельные игры по выбору учащихся.

4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры: Катание на санках с ледяных горок, эстафеты на санках, снежки, метание снежков в цель.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зимний период (катание на санках, катание на лыжах, температурный режим, первые признаки обморожения, первая медицинская помощь при первых признаках обморожения). Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры, «Найди себе пару».

Самостоятельные игры по выбору учащихся

Развитие координационных способностей. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход.

Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Быстрые упряжки», «Охотники и олени», «На санки»

Самостоятельные игры с применением спусков и подъёмов

Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета на лыжах, санках. Метание снежков по движущейся цели при спуски со склона . Самостоятельные игры с применением упражнения на метание «Метко в цель». «Попади в ворота» «Яблочко»

Развитие координации движений.

5. Русские народные подвижные игры - эстафеты: Эстафеты с прыжками, эстафеты в беге, эстафеты с передачей эстафетной палочки, эстафеты по кругу, эстафеты в колоннах, эстафеты в шеренгах, эстафеты с ловлей и передачей мяча на месте и в движении, эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой в движении, эстафеты с броском мяча в цель, комбинированные эстафеты, веселые старты, эстафеты с гимнастической скакалкой, встречные эстафеты.

Подвижные игры. комбинированные эстафеты с обменом мячами. «Ловишки с приседанием» «Волк и овцы», «У медведя во бору».

Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие», 2 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- 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.

Предметными результатами:

- представлять занятия в секции 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет 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.

3.Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Игровые упражнения с бегом, прыжками	1
2	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание. «Ловишка» «Охотники и сторож», По кочкам и пенечкам»	1
3	Игровые упражнения с прыжками через скакалку. Игра «Классики». «Волк во рву»	1
4	Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1
5	Игровые упражнения с метанием мяча по движущим целям. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору», 2 день и ночь»	1
6	Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки».	1
7	Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метании, прыжками и метанием. Игры «»Охотники и утку». «Кто дальше» «Брось-поймай»	1
8	Игровые упражнения с элементами прыжков Разучивание игры «Лягушки на болоте», «Котел».	1
9	Игровые упражнения с прыжками, бегом, оттягиванием. Разучивание игры «Совушка»»». Перетягивание каната.	1
10	Правила техники безопасности на занятиях. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1
11	Игровые упражнения с передачей предметов Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через ров?»	1

12	Игровые упражнения с элементами прыжков., бега. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «По коскам и пенечкам»	1
13	Игровые упражнения с применением различных исходных положений «Невод», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Гусеница»	1
14	Игровые упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры: «Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Рыбак и рыбка»	1
15	Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели. На месте и в движении. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1
16	Игровые упражнения с большим мячом Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка».	1
17	Правила техники безопасности на занятиях в зимний период. Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах без палок. Игра «Быстро и точно».	1
18	Игровые упражнения на санках. Катание на санках Разучивание игр: «Гонки санок» «Попади в цель».	1
19	Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах. Игры «Быстрые упряжки», «Кто дальше».	1
20	Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах с палками.	1
21	Катание на лыжах. Игровые упражнения с палками на подъёмах на склон. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»	1
22	Катание на лыжах и санках со склонов различной крутизны. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1
23	Эстафета на лыжах. Снежки, катание на санках с ледяных горок. «Городки»	1

24	Игровые упражнения: с метание снежков по движущейся цели, катание на санках с ледяных горок,	1
25	Игровые упражнения с применением лыжных ходов Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»	1
26	Зимние забавы. Игры на свежем воздухе: «Городки», «Клуб ледяных построек», «Попади в ворота»	1
27	Правила техники безопасности на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча «Метко в цель», «Брось-поймай» «Выстрел в небо».	1
28	Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись», «Гуси-лебеди»	1
29	Игровые упражнения с большим мячом. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1
30	Игровые упражнения на точность броска в цель. « Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель».	1
31	Игровые упражнения с мячом «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1
32	Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1
33	Игровые упражнения на сопротивление. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». «У медведя во бору», «Совушка».	1
34	Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.	1

