

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ключи
Лысогорского муниципального района Саратовской области»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО <u>С.</u> - <u>Саломаткина Н.В.</u></p> <p>Протокол № <u>1</u> от <u>«24 августа»</u> 201<u>6</u> г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР <u>Ж.В.</u> (Горох Н.Г.)</p> <p><u>«26» августа</u> 201<u>6</u> г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ <u>Н.В.</u> (Богданова Н.В.)</p> <p>Приказ № <u>87</u> от <u>«26»</u> <u>08</u> 201<u>6</u> г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(полное название курса)

Срок реализации рабочей программы **4 года**
Возраст детей 7-10 лет

Андреева Юлия Николаевна

учитель начальных классов

ФИО педагога

2016-2020

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ученик научится:

- 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.

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

Содержание программы

1 год обучения- 33 часа.

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

5. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

6. Игры – забавы

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7. Игры – перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

2 год обучения- 34 часа.

1 Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем. «Вороны и воробы», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости,

сноровки. «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепашка-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4. Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мам, пап, я – спортивная семья». В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

3 год обучения – 34 часа

1. Командные игры с мячом

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные

цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения

А) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казаки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

4 год обучения – 34 часа

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком»

3. Игры с мячом

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору»

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
I год обучения					
1.	Основы знаний	2	2	1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса
2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	3	2	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
3.	Подвижные игры с основами акробатики.	8	5	3	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
4.	Подвижные игры с основами лыжной подготовки	6	3	3	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
5.	Игры, сопровождающиеся текстом	4	3	1	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве

6.	Игры – забавы	5	3	2	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
8.	Игры – перебежки.	5	3	2	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
Итого:		33	21	13	
II год обучения					
1.	Бессюжетные игры	9	8	1	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
2.	Игры – забавы.	7	6	1	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
3.	Народные игры	6	5	1	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
4.	Любимые игры детей	10	9	1	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
5.	Спортивный праздник	1	1	-	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
6.	Беседа по правилам ТБ	1	1	-	Развитие глазомера, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве
Итого:		34	30	4	
III год обучения					

1.	Командные игры с мячом	6	5	1	Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча
2	Беговые игры	5	4	1	Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами
3.	Прыговые игры	6	5	1	Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину
4.	Игры - развлечения	8	7	1	Развитие быстроты, координации движений. Формирование умения расслабляться, развитие гибкости
5.	Активные игры	8	7	1	Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки
6.	Беседа по правилам ТБ	1	1	-	
Итого:		34	29	5	
IV год обучения					
1.	Подвижные игры	5	4	1	закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

2.	Игры - эстафеты	5	4	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
3.	Игры с мячом	9	8	1	овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
4.	Элементы спортивных игр	7	6	1	закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей
5.	Самостоятельные игры	7	6	1	комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
6.	Беседа по правилам ТБ	1	1	-	
Итого:		34	29	5	

Календарно-тематическое планирование.

1 год.

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Для чего человеку игры? История возникновения игр.		
2	Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего		
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
5	«Веселые старты»		
6	Подвижные игры с основами акробатики.		
7	Подвижные игры с основами акробатики.		
8	Подвижные игры с основами акробатики.		
9	Подвижные игры с основами акробатики.		
10	Подвижные игры с основами акробатики.		
11	Подвижные игры с основами акробатики.		
12	Подвижные игры с основами акробатики.		
13	«Веселые старты»		
14	Подвижные игры с основами лыжной подготовки		
15	Подвижные игры с основами лыжной подготовки		
16	Подвижные игры с основами лыжной подготовки		
17	Подвижные игры с основами лыжной подготовки		
18	Подвижные игры с основами лыжной		

	подготовки		
19	«Веселые старты»		
20	Игры, сопровождающиеся текстом		
21	Игры, сопровождающиеся текстом		
22	Игры, сопровождающиеся текстом		
23	«Веселые старты»		
24	Игры – забавы		
25	Игры – забавы		
26	Игры – забавы		
27	Игры – забавы		
28	«Веселые старты»		
29	Игры-перебежки		
30	Игры-перебежки		
31	Игры-перебежки		
32	Игры-перебежки		
33	«Веселые старты»		

2 год.

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	«Вороны и воробьи»		
2	«Ловишки – перебежки»		
3	«Паровозик»		
4	«Белые медведи»		
5	«На одной ноге», «Петушиный бой»		
6	«Весёлый бег»		
7	«Попади в след»		
8	«Землемеры»		
9	«Весёлые старты»		
10	«Охота на тигра»		
11	«Донести рыбку»		
12	«Черепашка-путешественница»		
13	«Собери орехи»		
14	«Повяжу я шелковый платочек»		
15	«Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок»		
16	«Веселые старты»		
17	«Краски»		
18	«Стадо»		
19	«Нахчирбози»		
20	«Хлибчик»		
21	«Гдалах ловзар»		
22	«Папахны ал», «Шоно ба хурьгад»		
23	«Веселые старты»		

24	«Увернись от мяча»		
25	«Сильный бросок»		
26	«Космонавты»		
27	«Второй лишний»		
28	«Два мороза»		
29	«Большой мяч»		
30	«Шлепанки», «Прятки»		
31	«Перехватчики»		
32	«Веселые старты»		
33	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»		
34	Беседа по правилам техники безопасности «Правила безопасности в летнее время»		

3 год.

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	«Вышибалы»		
2	«Горячая картошка»		
3	«Квадрат»		
4	«Собачка»		
5	«Кто дальше бросит», «Быстрее к цели»		
6	«Веселые старты»		
7	«Разрывные цепи»		
8	«Светофор»		
9	«Гуси-лебеди»		
10	«Салки», «Тише едешь – дальше будешь»		
11	«Веселые старты»		
12	«Попрыгунчики-воробушки»		
13	«Зайцы в огороде»		
14	«Лисы и куры»		
15	«Слон»		
16	«Соревнования тачек»		
17	«Веселые старты»		
18	«Вызов»		
19	«Успей занять место»		
20	«Приглашение»		
21	«Мышеловка»		
22	«Иголка, нитка, узел»		

23	«Ледяная дорожка»		
24	«Игровые упражнения по заданию»		
25	«Гномики в домике»		
26	«Веселые старты»		
27	«На болоте»		
28	«Картошка в ложке»		
29	«Тягач»		
30	«Верхом на клюшке»		
31	«Бег в мешке»		
32	«Казачьи разбойники»		
33	«Сороконожка», «Чья команда ловчее»		
34	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время		

4 год.

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	«Быстро по местам»		
2	«Отгадай, чей голосок?»		
3	«Цветы»		
4	«Космонавты»		
5	«Пустое место»		
6	«Два мороза»		
7	«Прыгающие воробушки»		
8	«Третий лишний»		
9	«Бездомный заяц»		
10	«Веселые старты»		
11	«Кросс с мячом»		
12	«Мячом в корзину»		
13	«Не давай мяч водящему»		
14	«Подвижная цель»		
15	«Игры с мячом»		
16	«Мяч соседу»		
17	«Мяч среднему»		
18	«Школа мяча»		
19	«Веселые старты»		
20	«Охотники»		
21	«С двумя мячами навстречу»		
22	«Дальше бросишь – ближе бежать»		
23	«Цвет»		

24	«Не наступи на снежный ком»		
25	«Салка и мяч»		
26	«Веселые старты»		
27	«Тяни-толкай»		
28	«Дай руку»		
29	«Бездомный заяц»		
30	«Повтори-ка»		
31	«Эстафеты-поезда»		
32	«Эстафета-чехорда»		
33	«Веселые старты»		
34	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время.		