Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Никольская основная общеобразовательная школа»**

171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56

Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.

e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

Программа внеурочной деятельности

спортивно - оздоровительного направления

Кружок

**«Подвижные игры»**

для \_\_1-4\_\_ классов

1час в неделю (34 часа)

Составитель:

 Учитель физической культуры

Шашкова Любовь Юрьевна.

2018 г.

**1. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

**Цель**:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

-   укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-   воспитание дисциплинированности, доброжелательному отношению к одноклассникам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана для учащихся 1- 4 х классов, 1 час в неделю, 34 часа в год.

**2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

**иметь представление:**

 о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о режиме дня и личной гигиене;

 о способах изменения направления и скорости движения в эстафетах;

 о соблюдении правил игры.

**уметь:**

 выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

 выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

 играть в подвижные игры;

 выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

 выполнять строевые упражнения;

соблюдать правила игр.

**Ожидаемый результат**

Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Развитие умений работать в коллективе.

Формирование у детей уверенности в своих силах.

Умение применять игры самостоятельно.

Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**Игры с бегом (5часов)**

***Теория*.**

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Игры с прыжками (5 часов)**

***Теория.***

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

**Игры с мячом (5 часов)**

***Теория*.**

Правила безопасного поведения при с играх мячом.

***Практические занятия:***

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

**Игры малой подвижности (5 часов)**

***Теория*.**

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

***Практические занятия:***

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».

Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

**Зимние забавы (4 часов)**

***Теория*.**

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

***Практические занятия:***

Игра «Лепим снежную бабу».

Игра «Лепим сказочных героев».

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных»

**Эстафеты (5 часов)**

***Теория.***

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

***Практические занятия:***

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

**Народные игры (5 часов)**

***Теория.***

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

***Практические занятия:***

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо» | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | 1 |  |  |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 |  |  |
|  | Правила безопасного поведения при с играх мячом.  | 1 |  |  |
|  | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 |  |  |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 |  |  |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 |  |  |
|  | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 |  |  |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. | 1 |  |  |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 |  |  |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 |  |  |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |  |  |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |  |  |
|  | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 |  |  |
|  | Игра «Санные поезда».  | 1 |  |  |
|  | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 |  |  |
|  | Правила безопасного поведения при проведении эстафетСпособы деления на команды. Считалки | 1 |  |  |
|  | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».  | 1 |  |  |
|  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |  |  |
|  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».  | 1 |  |  |
|  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |  |  |
|  | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | 1 |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |  |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". | 1 |  |  |