

Добренькая Ирина Петровна, Лютая Елена Петровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жабская основная общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры»
1- 4 классы

Номинация: Рабочие программы внеурочной деятельности по предмету
«Физическая культура» в рамках реализации ФГОС НОО

Добренькая Ирина Петровна, учитель начальных классов,
Белгородская область, Ровеньский район с.Жабское
Лютая Елена Петровна, учитель начальных классов,
Белгородская область, Ровеньский район с.Жабское
8 (47238)39-3-82

jabskoe@ yandex.ru

Ровеньский район
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов составлена **в соответствии** с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (Письмо Минобрнауки России от 6 октября 2009г. № 373), **на основе** учебной программы по физической культуре (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. - 64 с.), комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.:«Просвещение», 2012 г.), **с учетом рекомендаций** инструктивно-методического письма департамента образования Белгородской области Белгородского института развития образования «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2019-2020 учебном году».

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Решающая роль в решении проблемы улучшения уровня физического и психического здоровья школьников сегодня отводится школе. Именно школьное образование должно способствовать воспитанию новых поколений россиян, понимающих своё предназначение в жизни, здоровых физически и нравственно, способных к самопознанию, самоопределению, самореализации и самоутверждению в современных социальных реалиях.

Актуальность разработки программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление.

Данная рабочая программа соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлена на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

Практическая значимость обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель программы: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Подвижные игры нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» отвечает целям и задачам основной образовательной программы в условиях реализации ФГОС НОО. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1 – 4 классов тесно связана с содержанием рабочей программы «Физическая культура» В.И.Ляха. Так как рабочая программа «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха рассчитана на 405 учебных часов, а рабочая программа для

изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах начальной школы рассчитана **на 270 учебных часов**, то на основании инструктивно-методического письма департамента образования Белгородской области Белгородского института развития образования «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2019-2020 учебном году» третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для проведения занятий внеурочной деятельности «Подвижные игры», с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания. Из тематического планирования учебного предмета «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха из раздела «Играем все!» взяты рекомендуемые подвижные игры.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться в качестве одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой части всего воспитательного процесса в классе, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Формы организации учебного процесса

Формы организации деятельности: коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч с участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, спортивных калейдоскопов, викторин.

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Сроки реализации программы. Формы и режим занятий

Внеурочная деятельность младших школьников «Подвижные игры» реализуется в группе обучающихся младшего школьного возраста 7 – 10 лет и рассчитана на детей 1- 4 классов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение навыков равновесия.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.
- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане образовательной организации

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 135 часов.

- 1 класс – 33 ч
- 2 класс – 34 ч
- 3 класс – 34 ч
- 3 класс – 34 ч

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Реализация программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагает следующие результаты педагогической деятельности:

- у учащихся начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движений;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре подвижных игр;
- умение работать в коллективе.

Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- спортивные конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематический план курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Класс	Наименование тематического раздела	Всего часов	Количество часов	
			Теор.	Практ.
1 класс	Подвижные игры	33	5	28
2 класс	Подвижные игры	34	5	29
3 класс	Подвижные игры	34	5	29
4 класс	Подвижные игры	34	5	29
Итого		135	18	117

**Учебно – тематический план
внеурочных занятий «Подвижные игры»
1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5 ч	4 ч	1 ч
2.	Игры с мячом	7 ч		7 ч
3.	Игры с бегом	6 ч		6 ч
4.	Игры с прыжками	2 ч		2 ч
5.	Зимние забавы	5 ч	1 ч	4 ч
6.	Эстафеты	5 ч		5 ч
7.	Подвижные игры на свежем воздухе.	3 ч		3 ч
Итого:		33 ч.	5 ч.	28 ч.

**Учебно – тематический план
внеурочных занятий «Подвижные игры»
2 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5 ч	4 ч	1 ч
2.	Игры с мячом	7 ч		7 ч
3.	Игры с бегом	6 ч		6 ч

4.	Игры с прыжками	2 ч		2 ч
5.	Зимние забавы	5 ч	1 ч	4 ч
6.	Эстафеты	5 ч		5 ч
7.	Подвижные игры на свежем воздухе.	4 ч		4 ч
Итого:		34 ч.	5 ч.	29 ч.

**Учебно – тематический план
внеурочных занятий «Подвижные игры»
3 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5 ч	4 ч	1 ч
2.	Игры с мячом	8 ч		8 ч
3.	Игры с бегом	5 ч		5 ч
4.	Игры с прыжками	2 ч		2 ч
5.	Зимние забавы	5 ч	1 ч	4 ч
6.	Эстафеты	5 ч		5 ч
7.	Подвижные игры на свежем воздухе.	4 ч		4 ч
Итого:		34 ч.	5 ч.	29 ч.

**Учебно – тематический план
внеурочных занятий «Подвижные игры»
4 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5 ч	4 ч	1 ч
2.	Игры с мячом	7 ч		7 ч
3.	Игры с бегом	6 ч		6 ч
4.	Игры с прыжками	2 ч		2 ч
5.	Зимние забавы	5 ч	1 ч	4 ч
6.	Эстафеты	5 ч		5 ч
7.	Подвижные игры на свежем воздухе.	4 ч		4 ч
Итого:		34 ч.	5 ч.	29 ч.

Тематический план

1 класс

№	Тема занятия	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Здоровый образ жизни. Известные спортсмены страны, области, школы.	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики	1		1
3	Личная гигиена. Комплекс ОРУ на месте.	1	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ во время подвижных игр	1	1	
5	Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки.	1		1
6	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
7	Комплекс ОРУ с прыжками. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1		1
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Метко в цель»	1		1
10	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		1
11	Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		1
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		1
13	Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
14	Зимние забавы. Игра «Лепим снеговика».	1		1
15	Зимние забавы. Игры «Взятие снежного городка», «Меткий стрелок»	1		1
16	Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма.	1	1	
17	Зимние забавы. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1		1
18	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»	1		1
19	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1

20	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
21	Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями	1		1
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		1
23	Комплекс ОУР в движении. Подвижные игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	1		1
24	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Пятнашки»	1		1
25	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-волейбол»	1		1
26	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.	1		1
27	Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Снайперы»	1		1
28	Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
29	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Пустое место»	1		1
30	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1
31	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»	1		1
32	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1
33	Весёлые старты	1		1

2 класс

№	Тема занятия	Кол.час ов	Теория	Практи- ческие занятия
1	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Здоровый образ жизни. Известные спортсмены страны, области, школы.	1	1	
2	Осанка. Что нужно делать для укрепления осанки. Упражнения для укрепления осанки.	1		1
3	Личная гигиена. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота.	1	1	
4	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.	1	1	
5	Закаливание. Комплекс ОРУ со скакалками.	1		1
6	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
7	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		1

8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		1
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Лисы и куры»	1		1
10	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		1
11	Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Точный расчет»	1		1
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Метко в цель»	1		1
13	Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом.	1		1
14	Зимние забавы. Игра «Лыжные гонки».	1		1
15	Зимние забавы. Игры «Взятие снежного городка», «Метко в цель»	1		1
16	Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Первая помощь при травмах.	1	1	
17	Зимние забавы. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1		1
18	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»	1		1
19	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		1
20	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Мяч водящему»	1		1
21	Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями	1		1
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Мяч водящему»	1		1
23	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		1
24	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Школа мяча»	1		1
25	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		1
26	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.	1		1
27	Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		1
28	Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
29	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»	1		1
30	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		1

31	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Пятнашки»	1		1
32	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Два мороза»	1		1
33	Весёлые старты	1		1
34	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1

3 класс

№	Тема занятия	Кол.ча сов	Теория	Практи- ческие занятия
1	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Здоровый образ жизни. Известные спортсмены страны, области, школы.	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики	1		1
3	Личная гигиена. Комплекс ОРУ на месте.	1	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ во время подвижных игр	1	1	
5	Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки.	1		1
6	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
7	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Перестрелка»	1		1
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Снайперы»	1		1
10	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Подвижная цель»	1		1
11	Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Быстро и точно»	1		1
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Вызови по имени»	1		1
13	Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
14	Зимние забавы. Игра «Лыжные гонки».	1		1
15	Зимние забавы. Игры «Взятие снежного городка», «Меткий стрелок»	1		1
16	Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма.	1	1	
17	Зимние забавы. Подвижная игра «Быстрый	1		1

	лыжник».			
18	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»	1		1
19	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Пустое место»	1		1
20	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
21	Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями	1		1
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Белые медведи»	1		1
23	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1		1
24	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Волк во рву»	1		1
25	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-баскетбол»	1		1
26	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.	1		1
27	Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Мини-волейбол»	1		1
28	Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
29	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»	1		1
30	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Космонавты»	1		1
31	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»	1		1
32	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1		1
33	Весёлые старты	1		1
34	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1

4 класс

№	Тема занятия	Кол.ч сов	Теория	Практи- ческие занятия
1	Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Здоровый образ жизни. Известные спортсмены страны, области, школы.	1	1	
2	Если хочешь быть здоров! Комплекс упражнений утренней гимнастики	1		1

3	Влияние питания на здоровье. Комплекс ОРУ на месте.	1	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ во время подвижных игр	1	1	
5	Моя красивая осанка. Упражнения для укрепления осанки.	1		1
6	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
7	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Пустое место»	1		1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Белые медведи»	1		1
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Космонавты»	1		1
10	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1		1
11	Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Волк во рву»	1		1
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка»	1		1
13	Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
14	Зимние забавы. Игра «Лыжные гонки».	1		1
15	Зимние забавы. Игры «Взятие снежного городка», «Перестрелка»	1		1
16	Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма.	1	1	
17	Зимние забавы. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1		1
18	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Вызови по имени»	1		1
19	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		1
20	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Овладей мячом»	1		1
21	Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями	1		1
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Подвижная цель»	1		1
23	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		1
24	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1
25	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-баскетбол»	1		1

26	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.	1		1
27	Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Мини-волейбол»	1		1
28	Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом	1		1
29	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Быстро и точно»	1		1
30	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1		1
31	Эстафета с бегом и прыжками.	1		1
32	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1		1
33	Весёлые старты	1		1
34	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1		1

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 класс (33 занятия)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория:

- Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа «Известные спортсмены страны, области, школы».
- Беседа «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»
- Беседа «Личная гигиена»
- Беседа «Профилактика травматизма». Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.
- Беседа «Нарушение осанки».

Практические занятия:

- Комплекс упражнений утренней гимнастики
- Комплекс ОРУ на месте.
- Упражнения для укрепления осанки.

Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Мяч водящему»

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Метко в цель»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Кто дальше бросит»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.
- Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Снайперы»
- Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Попади в обруч»

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Третий лишний»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «К своим флажкам»
- Комплекс ОУР в движении. Подвижные игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Пустое место»
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки»

Игры с прыжками (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Пятнашки»
- Комплекс ОРУ с прыжками. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Беседа «Зимние забавы». Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма зимой.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снеговика».
- Игры «Взятие снежного городка», «Меткий стрелок»
- Подвижная игра «Быстрый лыжник».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом
- Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом
- Эстафета «Быстрые и ловкие»
- Весёлые старты

Подвижные игры на свежем воздухе.(3 часа)

Теория. Организация и проведение игр на свежем воздухе.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-волейбол»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»

2 класс (34 занятия)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория:

- Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа «Известные спортсмены страны, области, школы».
- Беседа «Осанка. Что нужно делать для укрепления осанки»
- Беседа «Личная гигиена»
- Беседа «Закаливание». Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.
- Беседа «Первая помощь при травмах».

Практические занятия:

- Комплекс упражнений утренней гимнастики
- Комплекс ОРУ на месте.
- Упражнения для укрепления осанки.

Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Точный расчет»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Метко в цель»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
- Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Мяч водящему»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Попади в обруч»

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Мяч водящему»
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Лисы и куры»
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «К своим флажкам»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Пятнашки»

Игры с прыжками (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

- Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»

Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Беседа «Зимние забавы». Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма зимой.

Практические занятия:

- Игра «Лыжные гонки».
- Игры «Взятие снежного городка», «Метко в цель»
- Подвижная игра «Быстрый лыжник».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом
- Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом
- Весёлые старты.
- Эстафета «Быстрые и ловкие»

Подвижные игры на свежем воздухе.(4 часа)

Теория. Организация и проведение игр на свежем воздухе.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.
- Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Мини-волейбол»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-баскетбол»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»

3 класс (34 занятия)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория:

- Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа «Известные спортсмены страны, области, школы».
- Беседа «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»
- Беседа «Личная гигиена»
- Беседа «Профилактика травматизма». Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.
- Беседа «Нарушение осанки».

Практические занятия:

- Комплекс упражнений утренней гимнастики
- Комплекс ОРУ на месте.
- Упражнения для укрепления осанки.

Игры с мячом (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Перестрелка»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Снайперы»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Подвижная цель»
- Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Быстро и точно»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Вызови по имени»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч»

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Пустое место»
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки»

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Белые медведи»
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Волк во рву»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Космонавты»

Игры с прыжками (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»

Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Беседа «Зимние забавы». Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма зимой.

Практические занятия:

- Игра «Лыжные гонки».
- Игры «Взятие снежного городка», «Меткий стрелок»
- Подвижная игра «Быстрый лыжник».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Два Мороза»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом
- Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом
- Весёлые старты
- Эстафета «Быстрые и ловкие»

Подвижные игры на свежем воздухе.(4 часа)

Теория. Организация и проведение игр на свежем воздухе.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.
- Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Мини-волейбол»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-баскетбол»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»

4 класс (34 занятия)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория:

- Вводный инструктаж по ТБ во время занятий. Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа «Известные спортсмены страны, области, школы».
- Беседа «Если хочешь быть здоров!»
- Беседа «Влияние питания на здоровье»
- Беседа «Профилактика травматизма». Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.
- Беседа «Моя красивая осанка».

Практические занятия:

- Комплекс упражнений утренней гимнастики
- Комплекс ОРУ на месте.
- Упражнения для укрепления осанки.

Игры с мячом (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Овладей мячом»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Снайперы»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Подвижная цель»
- Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра «Пустое место»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Борьба за мяч»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижные игры с ведением мяча.

- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу»

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Быстро и точно»
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Вызови по имени»
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Волк во рву»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Космонавты»

Игры с прыжками (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»

Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Беседа «Зимние забавы». Повторный инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Профилактика травматизма зимой.

Практические занятия:

- Игра «Лыжные гонки».
- Игры «Взятие снежного городка», «Перестрелка»
- Подвижная игра «Быстрый лыжник».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Белые медведи»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом и бегом
- Комплекс ОРУ с предметами. Эстафеты с бегом и препятствиями
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц живота. Эстафеты с мячом и бегом
- Весёлые старты
- Эстафета «Быстрые и ловкие»

Подвижные игры на свежем воздухе.(4 часа)

Теория. Организация и проведение игр на свежем воздухе.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры на свежем воздухе.
- Комплекс ОРУ в движении по кругу. Подвижная игра «Мини-волейбол»
- Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мини-баскетбол»
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Футбол»

Список литературных источников

Список литературы для учителя

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. - 64 с.
- 2.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
3. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности туристско – краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность/П.В.Степанов, С.Ф.Сизяев, Т.Н.Сафронов.- М.: Просвещение, 2011. – 80 с. (Работаем по новым стандартам)
- 4.Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.М.:«Просвещение», 2012 г.- 128 с.).
- 5.Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

Список литературы для обучающихся

- 1.Физическая культура. 1-4 классы : учеб.дляобщеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.