

**Управление образования администрации
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена
на методическом совете школы
Протокол №5 от 04.06.2020 г.
Принята
на педагогическом совете
Протокол №12 от 11.06.2020 г.

Утверждена
приказом № 117-ОД от 12.06.2020 г.
Директор школы Н.В. Смагина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
(спортивно- оздоровительное направление)
Уровень- начальное общее образование (1-4 классы)
Срок реализации программы- 4 год**

Программу составили учителя начальных классов: Гревцова Л.С.

пгт. Нижний Одес, 2020 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

Личностными результатами освоения обучающимися 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;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия 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;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- представлять занятия 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 разминки 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и методы отслеживания результатов

- Наблюдение
- Анализ физической деятельности
- Соревнования
-

Оценка результативности реализации программы

Формами подведения итогов усвоения и контроля реализации *дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»* являются:

устный контроль - предусматривает индивидуальный и фронтальный опросы;

письменный контроль - предполагает диагностические исследования, анкетирование;

портфолио достижений обучающихся (по результатам освоения, участия и соревнований)

Содержание курса внеурочной деятельности

Ценностные ориентиры содержания курса оздоровительно-физкультурного направления «Подвижные игры»

Содержание курса оздоровительно-физкультурного направления «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы оздоровительно-физкультурного направления «Подвижные игры»

Игры на взаимодействие между учащимися :

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств :

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся :

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика :

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика :

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая

деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры :

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка :

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование составлено с учетом учебной нагрузки 1 раз в неделю

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	теория	практ	Дата проведения
	1 класс (33 часа)					
1	1. Волк во рву (рус. н.и.) 2. Удочка 3. Совушка-сова, большая голова	Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игра.	2	1	1	
2	1. «Горелки» (рус. н.и.) 2. Бег с препятствиями 3. Скачки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
3	1. Кот и мышь (рус. н.и.) 2. Потяни шнур 3. Прыжок лягушки (Адыгейская н.и.)	ОРУ Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	2	1	1	
4*	1. Блуждающий мяч (рус.	ОРУ Правила игры.	2	1	1	

	н.и.) 2.Охотник сторож, звери 3.Драчливый баран (Адыгейская н.и.)	Проведение игры.				
5	1.Эстафета с мячами 2.Караси и щука 3.Поймай того, у кого камушек (Греческая н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	2	1	1	
6	1.Эстафета -Биатлон 2.Два Мороза 3.Игра в шапку (Казачья игра)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
7	1.Перебежка со снежками 2.Передай мяч 3.Угадай и догони (Татар. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
8*	1. Море волнуется – раз 2.Кот и мышь 3.Скок-перескок (Татар. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	

9	1.Класс, смирно! 2.Волк во рву 3.Продаем горшки (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
10	1.Охотники и утки 2.Гонка мячей по кругу 3.Конно-спортивная игра (Груз.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
11	1. Мяч соседу 2.Подвижная цель 3.Забрасывание белого мяча (Калмыц.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
12*	1.Бой петухов 2.Эстафета на санках 3.Танки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
13	1.Класс-смирно 2.Кто кого перетянет 3.На санках с лыжными палками	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
14	1.Бой петухов 2.Шайба 3.Лодочки (на санках)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	

15	1.Эстафета с мячами 2.Зайцы в огороде 3.Кто быстрее (Адыг. н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
16	1.Птицы и клетка 2.Белые медведи 3.Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	3	1	2	
	ИТОГО:		33			

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	теория	практика	Дата проведения
		2 класс (34 часа)				
1	1.Пустое место 2.Классы (Классики) 3.Хлебец (Хлибчик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
2	1.Зайцы в огороде	ОРУ Правила игры.	2	1	1	

	2.Стой-беги! 3.Веселые старты	Проведение игры.				
3	1.Охотники и утки 2.Сбей мяч 3.Луговое троеборье	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
4	1.Поймай мяч 2.День и ночь 3.Перетягивание веревки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
5	1. Капканы 2. Бег с препятствиями 3.Снимать сыр (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры Разучивание и проведение игр.	2	1	1	
6	1.Гонки на лыжах в парах 2.Перебежка со снежками 3.Грыбаки (Крестик, Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
7	1. Взятие крепости 2.Салки маршем 3.Слалом на равнине	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
8	1. К своим флажкам	ОРУ Правила игры.	2	1	1	

	2.Удочка 3.Сильные ноги (Адыг.н.и.)	Проведение игры.				
9	1.Эстафета в мешках 2.Дойди до середины 3.Игра в мяч на «лошадях» (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
10	1.Гонка с шайбой 2.Пройди ворота 3.Спутанные кони (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
11	1.Кто дальше 2.Пингвин с мячом 3.Игра в шапку (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
12	1.Подними предмет 2.Салки со снежками 3.Веселые старты	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
13	1.Пожарные на учении 2.Салки 3.Кто дальше?	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
14	1.Сбей мяч	ОРУ Правила игры.	2	1	1	

	2.Защита укрепления 3.Печки (Укр.н.и.)	Проведение игры.				
15	1.Вызов 2.Мяч с притоптыванием 3.Стой-беги!	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
16	1.Мяч соседу 2.День и ночь 3.Гуси-лебеди	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
17	1.Эстафета с мячами 2.Караси и щука 3.Поймай того, у кого камушек (Греч.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры	2	1	1	
	Итого		34			

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов			Дата проведения
		3 класс (34 часа)				
1	1.Захват противника 2.Зайцы в огороде 3.Кто быстрее (Адыг.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
2	1.Стой! 2.Луговое троеборье 3.Мяч с притоптыванием	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
3	1.Лапта 2.Точный удар 3.Высокий дуб (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
4	1.Мы веселые ребята 2.Эстафета в мешках 3.Классы (Классики)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
5	1. Заяц без логова 2. Дойди до середины 3.Ну-ка, отними!	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	

6	1.Птицы и клетка 2.Белые медведи 3.Угадай и догони (Татар.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
7	1.Эстафета- Биатлон 2.Два Мороза 3.Игра в шапку (Казач.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
8	1.Перебежка со снежками 2.Передай мяч 3.Угадай и догони	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
9	1.Угадай, кто 2.Третий лишний 3.Заяц без логова	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
10	1. Эстафета на санках 2. Салки 3. Снятие шапки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
11	1.Эстафета зверей 2.Дедушка-рожок 3.Игра в лягушек (Груз.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
12	1.Салки	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	

	2.Городки 3.Мы веселые ребята					
13	1.Не давай мяч водящему 2.Защита укрепления 3.Человек, ружье, тигр	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
14	1. Перестрелка 2.Гонка мячей по кругу 3.Караси и щука	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
15	1.Вызов 2.День и ночь 3.Стой	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
16	1.Поймай мяч 2.Защита укрепления 3.Печки (Укр.н.и.)	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
17	1.Вызов 2.Мяч с притоптыванием 3.Стой-беги!	ОРУ Правила игры. Проведение игры	2	1	1	
	Итого:		34			

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	теория	практика	Дата проведения
		4 класс (34 часа)				
1	1.Гуси-лебеди 2.Красная шапочка 3.Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
2	1.Кот проснулся 2.Пятнашки 3.Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
3	1.Летучие рыбки 2.Филин и пташки 3.Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
4	1.Космонавты 2.Зима-лето 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
5	1.Ловишки 2.Фигуры 3.Эстафеты на развитие ловкости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	

6	1. Дети и медведи 2. К своим флажкам 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
7	1. Гонка с шайбой 2. Пройди ворота 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
8	1. Стая 2. Птица без гнезда 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
9	1. Колдунчики 2. Гуси-лебеди 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
10	1. Эстафета-Биатлон 2. Два Мороза 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
11	1. Пчелы и медвежата 2. Хитрая лиса 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
12	1. Пустое место	ОРУ Правила игры.	2	1	1	

	2.Городки (по кругу) 3. Эстафеты на развитие выносливости	Проведение игры.				
13	1.Птицы и клетка 2.Угадай, кто? 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
14	1.На новое место 2.Скорый поезд 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
15	1.Бег сороконожек 2.Посадка овощей 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
16	1.Бег по кочкам 2.Найди себе пару 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
17	1.Два и три 2.Передал мяч, садись Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	1	1	
	Итого:		34			