

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» адресован учащимся 1 – 2 классов. Программа включает в себя комплекс подвижных игр, способствующих укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережения, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель данного курса внеурочной деятельности – сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

В содержание программы включены комплексы упражнения, доступные детям 7 – 9 лет, обеспечивающие формирование осанки учащихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, определённых групп мышц организма ребёнка, координацию движения, дыхательную функцию организма, положительного эмоционального настроения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

В результате освоения программы могут быть достигнуты следующие **личностные результаты**:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- взаимодействие со сверстниками в достижении общей цели;
- понимание причин успеха и неудач в различных видах деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» способствуют формированию следующих **метапредметных результатов**:

в сфере познавательных универсальных учебных действий:

- ориентирование в понятиях «здоровый образ жизни», «правила безопасного поведения» «осанка»;
- планирование физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности;
- осуществление поиска информации о здоровом образе жизни, подвижных играх;

в сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- организация места для подвижных игр разного вида;
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время и подвижных игр;
- адекватное восприятие предложений и оценки учителя, товарищей, родителей, других людей во время подвижных игр разного вида;

- оценивание правильности выполнения действий;
- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексных упражнений, в игровых ситуациях;
- организация и проведение игр на переменах;

в сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступление в диалог с учителем, одноклассниками, участие в общей беседе, с соблюдением правил этикета;
- осуществление совместной деятельности в командах с учётом конкретных учебных задач;
- умение задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли;
- умение договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, выполнять различные роли;
- умение задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий определенной подвижной игры.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» **выпускник научится:**

- использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения физической культурой;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Выпускник 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
1 класс			
Раздел 1. Организационная работа			
1	Вводное занятие-инструктаж. Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях	беседа	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
Раздел 2. Игры с бегом			
2	<i>Теоретические знания.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. <i>Практические занятия.</i> Комплекс общеукрепляющих упражнений на месте. Комплекс общеукрепляющих упражнений с рифмованными строчками. Игры «Фигуры», «Волки и зайцы». Комплекс общеукрепляющих упражнений в движении. Игры «Мишка на прогулке», «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору». Комплекс общеукрепляющих упражнений с предметами. Игры «Отгадай, чей голос?», «Гуси – лебеди», «Третий лишний»	беседа общеукрепляющие упражнения на месте общеукрепляющие упражнения в движении общеукрепляющие упражнения с предметами	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение спортивно-оздоровительная спортивно-оздоровительная спортивно-оздоровительная
Раздел 3. Игры с мячом			
3	<i>Теоретические знания.</i> История возникновения игр с мячом. <i>Практические занятия.</i> Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.	беседа общеразвивающие упражнения с	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение спортивно-оздоровительная

	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Игра «Мяч на полу».</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп (мышцы рук, плечевого пояса). Игры «Передача мяча в колонне», «Гонка мячей»</p>	<p>мячом</p> <p>общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>общеразвивающие упражнения</p>	<p>спортивно-оздоровительная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p>
Раздел 4. Игры с прыжками			
4	<p><i>Теоретические знания.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры «Скакалочка», «Прыгающие воробьи».</p> <p>Комплекс упражнений со скакалкой. Игры «Солнышко», «Зеркало».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Игры «Лучики», «Выше ноги от земли»</p>	<p>беседа</p> <p>общеразвивающие упражнения</p> <p>упражнения со скакалкой</p> <p>упражнения с гимнастической палкой</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> <p>спортивно-оздоровительная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p>
Раздел 5. Народные игры			
5	<p><i>Теоретические знания.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p>	<p>беседа</p> <p>подвижная игра</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> <p>игровая</p>

	Разучивание народных игр. Игра «Калин – ба – ба».	подвижная игра	игровая
	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	подвижная игра	игровая
	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»		
2 класс			
Раздел 1. Организационная работа			
1	Вводное занятие – инструктаж. Беседа по технике безопасности. Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях	беседа	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
Раздел 2. Игры с бегом			
2	<p><i>Теоретические знания.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи».</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Колесо»</p>	<p>беседа</p> <p>общеразвивающие упражнения на месте</p> <p>общеразвивающие упражнения в движении</p> <p>общеразвивающие упражнения в колонне</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> <p>спортивно-оздоровительная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p>

Раздел 3. Игры с прыжками			
3	<p><i>Теоретические знания.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки».</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше?».</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом»</p>	<p style="text-align: center;">беседа</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p style="text-align: center;">познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p>
Раздел 4. Игры с мячом			
4	<p><i>Теоретические знания.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с мячом.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Совершенствование координации движений. Игры «Передал – садись», «Свечи».</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч».</p> <p>Укрепление основных мышечных групп (мышцы рук, плечевого пояса). Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд»</p>	<p style="text-align: center;">беседа</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p style="text-align: center;">общеразвивающие упражнения</p>	<p style="text-align: center;">познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p> <p style="text-align: center;">спортивно-оздоровительная</p>

Раздел 5. Народные игры			
5	<i>Теоретические знания.</i> История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	беседа	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение
	<i>Практические занятия.</i> Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	подвижная игра	игровая
	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	подвижная игра	игровая
	Разучивание народных игр. Игра «Котёл»	подвижная игра	игровая

3. Тематическое планирование курса «Подвижные игры»

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности, о целях и задачах обучения, о форме одежде и правилах поведения на занятиях	1
2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1
3	Комплекс общеукрепляющих упражнений (ОРУ) на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»	1
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс общеукрепляющих упражнений в движении	1
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Третий лишний»	1
6	История возникновения игр с мячом	1
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»	1
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель».	1

	Игра «Бегуны и метатели»	
9	Укрепление основных мышечных групп, мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1
10	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам	1
11	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки»	1
12	Комплекс ОРУ с короткими скакалками Игра «Солнышко». Игра «Зеркало»	1
13	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Лучики», «Выше ноги от земли»	1
14	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей	1
15	Разучивание народных игр. Игра «Калин-ба-ба»	1
16	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
17	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности, о целях и задачах обучения, о форме одежде и правилах поведения на занятиях	1
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
3	Комплекс общеукрепляющих игр (ОРУ) на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»	1
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»	1
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игры «Невод», «Колесо»	1
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
7	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки»	1
8	Комплекс общеразвивающих упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше?»	1

9	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом»	1
10	Правила по технике безопасности при проведении игр с мячом	1
11	Совершенствование координации движений. Игры «Передал – садись», «Свечи»	1
12	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры: «Охотники и утки», «Сбей мяч»	1
13	Укрепление основных мышечных групп (мышцы рук, плечевого пояса). Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1
14	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология	1
15	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
16	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
17	Разучивание народных игр. Игра «Котёл»	1