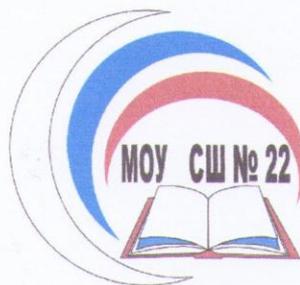


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с кадетскими классами №22 г. Комсомольска-на-Амуре

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Жир / *Жисматушина Э.В.*
« 26 » августа 2018 г.

Утверждена
приказом № 154
от « 26 » августа 2018 г.
Директор *А.И. Шторм*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(начальная школа, 1-4 класс)

на 2018 -2019 учебный год

Составитель:
Макаров Николай Александрович, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- авторской программы В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования,
- авторской программы: Л.Г. Пряникова «Здоровейка», М.: Просвещение, 2010г.;
- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами, является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

В результате освоения программного материала на занятиях подвижными играми во внеурочное время учащиеся должны:

- знать способы организации самостоятельных игровых занятий;
- знать правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятия;
- знать правила поведения и безопасности, предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми;
- понимать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья;
- приобрести жизненно важные двигательные навыки и умения
- необходимые для жизнедеятельности каждого человека;
- освоить элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- уметь организовать подвижные игры в группе;
- уметь пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-11 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, желуди, орехи».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
- «Пионербол», «Баскетбол», «Стритбол», «Вышибалы», «Футбол», «Снайпер».

Игра с прыжками.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности.

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. *Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты.

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

- Беговая эстафеты.

- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Календарно-тематический план 1 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
2.		Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
3.		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
4.		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
5.		Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
6.		Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
7.		История возникновения игр с мячом.
8.		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
9.		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
10.		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
11.		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

12.		Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.
13.		Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».
14.		Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
15.		Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
16.		Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
17.		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
18.		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
19.		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
20.		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
21.		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
22.		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.
23.		Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».
24.		Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».
25.		Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».
26.		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
27.		Беговая эстафеты.
28.		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
29.		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
30.		Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.
31.		Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
32.		Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

33.		Подведение итогов. Полоса препятствий.
-----	--	--

Календарно-тематический план 2 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.
2.		Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».
3.		Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».
4.		Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».
5.		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.
6.		Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.
7.		Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.
8.		Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.
9.		Разучивание игры. «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.
10.		Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».
11.		Разучивание игры «Береги предмет». «Кто первый через обруч к флажку?»
12.		Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.
13.		«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.
14.		«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.
15.		Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.
16.		Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.
17.		Зимние виды игр. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.

18.		«Гонки санок». «Попади в цель». Игры по выбору.
19.		Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.
20.		Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.
21.		Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.
22.		Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.
23.		Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.
24.		Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.
25.		Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.
26.		«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
27.		«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол
28.		«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
29.		« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
30.		«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
31.		«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.
32.		Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.
33.		«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.
34.		Весёлые старты.

Календарно-тематический план 3 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Т.Б. на занятиях. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Жузнички», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.
2.		Эстафеты с обменом мячей. Подвижные игры
3.		Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.
4.		Беговые упражнения.

5.		Эстафеты по кругу. Игра «Снайпер»
6.		Полоса препятствий. Игра «Снайпер»
7.		Комбинированная эстафета. Игра «Снайпер»
8.		Эстафеты со скакалкой. Прыжковые упражнения. Игра «Снайпер»
9.		Перетягивание каната. Игра «Пионербол»
10.		Эстафета с переноской предметов. Перетягивание каната. Игра «Пионербол»
11.		Игра «Пионербол»
12.		Эстафеты с мячами. Игра «Пионербол»
13.		Упражнения с обручем. Игра «Пионербол»
14.		Упражнения с набивными мячами. Игра «Пионербол»
15.		Весёлые старты.
16.		Эстафеты с мячами, скакалками.
17.		Зимние виды игр. Катание на лыжах. Игры по выбору.
18.		«Гонки санок». «Попади в цель». Игры по выбору.
19.		Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.
20.		Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.
21.		Катание на лыжах. Катание с горки. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.
22.		Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.
23.		Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.
24.		Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.
25.		Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.
26.		«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
27.		Подвижные игры на основе баскетбола
28.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в баскетбол
29.		«Успей поймать», Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.

30.		«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
31.		Комбинированная эстафета. Игра в мини-баскетбол
32.		Подвижные игры на основе футбола
33.		«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игра в футбол.
34		Весёлые старты.

Календарно-тематический план 4 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Г.Б. на занятиях. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.
2.		Эстафеты с обменом мячей. Подвижные игры
3.		Подвижные игры: «Лиса в курятнике». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.
4.		Беговые упражнения.
5.		Эстафеты по кругу. Игра «Снайпер».
6.		Полоса препятствий. Игра «Снайпер».
7.		Комбинированная эстафета. Игра «Снайпер».
8.		Эстафеты со скакалкой. Прыжковые упражнения. Игра «Снайпер».
9.		Перетягивание каната. Игра «Пионербол».
10.		Эстафета с переноской предметов. Перетягивание каната. Игра «Пионербол».
11.		Игра в мини-волейбол.
12.		Эстафеты с мячами. Игра в мини-волейбол
13.		Упражнения с обручем. Игра «Пионербол»
14.		Упражнения с набивными мячами. Игра «Пионербол»
15.		Весёлые старты.
16.		Эстафеты с мячами, скакалками.
17.		Зимние виды игр. Катание на лыжах. Игры по выбору.

18.		«Лыжня румяных»
19.		Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.
20.		Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.
21.		Катание на лыжах. Катание с горки. Лыжные гонки.
22.		Катание на лыжах. Лыжные эстафеты.
23.		Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.
24.		Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.
25.		Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.
26.		«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
27.		Подвижные игры на основе баскетбола.
28.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в баскетбол
29.		Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча.
30.		«Попади в цель», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».
31.		Комбинированная эстафета. Игра в мини-баскетбол
32.		Подвижные игры на основе футбола
33.		«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игра в футбол.
34.		Весёлые старты. Подведение итогов. Полоса препятствий.