

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ЛИЦЕЙ №32 ИМЕНИ И. М. ВОРОБЬЕВА Г. ОРЛА



УТВЕРЖДАЮ:
Директор лицея
И. В. Сафронов

Приказ № 148 от 30.08 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
Е. В. Водяшкина
« 30 » 08 2019г.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 20.08 2019г.
Руководитель МО
Н. В. Секретарева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СЕКЦИИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для 1-4 классов**

Орел, 2019

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
1 – 4 классы**

Личностные результаты:

- 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.

–

Метапредметные результаты:

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).

Предметные результаты:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (66 часов)

I. Игры с бегом (8 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Шуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (12 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

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

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

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игры с прыжками (8 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".

- 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».

IV. Игры малой подвижности (6 часов).

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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (12 часов)

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".

VI. Зимние забавы (10 часов).

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».

- Игра «Гонки снежных комов».

- Игра «Гонки санок».

- Игра «Слаломисты».

- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (10 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

2 класс (68 часов)

I. Игры с бегом (8 часов)

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». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (8 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».

IV. Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

• Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

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

• Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (12 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".

VI. Зимние забавы (10 часов)

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

Практические занятия:

• Игра «Санные поезда».

• Игра «На одной лыже».

• Игра «Езда на перекладных».

• Игра "Слаломисты".

• Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (10 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».

3 класс (68 часов)

I. Игры с бегом (8 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. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

• Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

• Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

• Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырубалочки».

II. Игры с мячом (14 часов)

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

Практические занятия:

• Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»

• Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

• Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

• Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

• Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

• Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

• Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

• Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

• Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

• Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

• Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

• Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

• Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

• Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (12 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

• Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

• Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

• Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

• Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

• Игра «Строим крепость».

• Игра «Взятие снежного городка».

• Игра «Меткой стрелок».

• Игра "Слаломисты".

• Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (10 часов)

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

Практические занятия:

• Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

• Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

• Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 класс (68 часов)

I. Игры с бегом (8 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защитой ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (8 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (12 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

В процессе реализации программы используются следующие формы организации:

- беседа;
- фестиваль игр;
- весёлые старты;
- эстафета;
- соревнование;
- спортивные праздники «Игромания», «А, ну-ка, парни», «День здоровья».

В процессе реализации программы используются следующие виды деятельности:

- познавательная;
- коммуникативная;
- спортивно-оздоровительная.

Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Аудиторных	Внеаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8	0,30	7.30	0,30	7.30
2.	Игры с мячом.	12	0,20	11	0,20	11
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8	0,30	7.30	0,30	7.30

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	6	0,30	5.30	0,30	5.30
5.	Народные игры	12	0,30	11.30	0,30	11.30
6.	Зимние забавы.	10	0,20	5.00	0,20	9.30
7.	Эстафеты.	10	0,30	5.30	0,30	9.30
	ИТОГО:	66	2.70	62.5	2.70	62.5

2 - 4 классы (68 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Аудиторных	Внеаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8	0,30	7.30	0,30	7.30
2.	Игры с мячом.	14	0,20	13	14	-
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8	0,30	7.30	0.30	7.30
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	6	0,30	5.30	0,30	5.30
5.	Народные игры	12	0,30	7.30	0,30	11.30
6.	Зимние забавы.	10	0,20	9.30	0,20	9.30
7.	Эстафеты.	10	1.00	9.00	0,30	9.30
	ИТОГО:	68	3.10	64.5	3.10	64.4

