Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» пст. Верхнеижемский

Принято

педагогическим советом протокол № 1 от 30.08.2018г.

Утверждено приказом директора № 191 от 30.08.2018г.

**Программа курса**

**внеурочной деятельности**

спортивно-оздоровительной направленности

**«Подвижные игры»**

Срок реализации - 1 года

Составитель: учитель начальных классов Куликова Е.В.

пст. Верхнеижемский  
2018 г.

***Основное содержание программы***

*1 раздел (1 часа)*

*Основы знаний о народной подвижной игре.*

*- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.*

*- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.*

*Выработка правил.*

*- Пятнашки.*

*- Фанты.*

*- Горелки.*

*- Лапта.*

*- Блуждающий мяч.*

*2 раздел (4 часов)*

*Игры на свежем воздухе.*

*- Русские народные игры. «Ловушка».*

*- Групповые игры. «Охотник и сторож».*

*- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».*

*3 раздел (1 часа)*

*Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!*

*- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.*

*Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.*

*4 раздел (4 часа)*

*Игры-эстафеты.*

*- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».*

*- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».*

*- Эстафеты с бегом и прыжками.*

*- Эстафеты с преодолением препятствий.*

*5 раздел (7 часов)*

*Подвижные игры разных народов.*

*-Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».*

*-Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».*

*-Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».*

*-Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»*

*-Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».*

*-Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».*

*-Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч» , «Отдай платочек».*

*-Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».*

*-Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»*

*6 раздел (4 часов)*

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

*- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».*

*- Упражнения со скакалками.*

*- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.*

*- Упражнения со скалками.*

*7 раздел (4 часов)*

*Подвижные игры, основанные на элементах:*

*- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;*

*- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;*

*- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;*

*- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».*

*8 раздел (5 часов)*

*Зимние забавы*

*-Зимой на воздухе. «Городки».*

*- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».*

*- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».*

*- Эстафета на санках.*

*- Лыжные гонки.*

*9 раздел (3 часов)*

*Итоговое занятие*

*-Праздник здоровья и подвижной народной игры*

***Прланируемые результаты реализации программы*:**

Играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

***знать:***

* о способах и особенностях движение и передвижений человека
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических
* упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью
* этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

***уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

***Возраст детей:***

Программа предназначена для детей 6-7 лет, посещающих ОУ.

***Форма реализации программы***: внеурочное время 1 раз в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Общее кол-во часов** |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность кружка «Подвижные игры» | 33 |
| 1 | Народные игры | 5 |
| 2 | Игры на развитие психологических процессов | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 13 |
| 4 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол) | 9 |

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
|  | **Народные игры 5.** | |
| 1 | Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |
|  | **Игры на развитие психических процессов 6.** | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». |
| 8 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». |
|  | **Подвижные игры 13.** | |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |
| 17 | Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. |
| 19 | Игра с прыжками  «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения6 перемещение. |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. |
|  | **Спортивные игры 9.** | |
| 27 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 28 | Футбол | Проведение игры. |
| 29 | Баскетбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |
| 30 | Баскетбол | Мини-игра |
| 31 | Пионербол (элементы волейбола) | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. |
| 32 | Пионербол | Проведение игры. |
| 33 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |

**Использованная литература:**

* Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
* Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.
* Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.
* Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
* Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».
* Зациорский В.М. Основная спортивная методология. – М., 1989.
* ЛисицаА.И. Игры-аттракционы. - Т., 1991
* Матвеев. Теория и методика физической культуры. – М., 1983.
* Полиевский Н.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М., 1989.
* Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978.
* Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М., «Советский спорт», 2007.
* Осокина Т.И. и Тимофеева Е.А. Подвижные игры для малыша. - М., «Просвещение», 1965.
* Губерт К.Л., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. - М., «Просвещение», 1972
* Теория и практика физической культуры. № 1 (Январь 1987 г.). Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета СССР по физической культуре и спорту. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1987.