

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов**

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности подвижные игры составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г.

Цель - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности для учащихся 1-4 класса, рассчитана на 38 недель. Занятия по данной программе проводятся в течение учебного года. Режим занятий 1 час в неделю. Возраст учащихся 7 – 10 лет. Форма подведения итогов – спортивное мероприятие (эстафеты).

Планируемые результаты.

учащиеся научатся:

- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- раскрывать роль подвижных игр для укрепления здоровья;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программы.

Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения. «Карлики – великаны», «Запомни- порядок»
Игры: «Два мороза», «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок.
Режим дня и двигательный режим. «Два мороза», «Море волнуется», «Запомни порядок»
«У медведя во бору», «Горелки»
Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения. ОРУ, «Пятнашки», «Третий лишний»
Перестроения из одной шеренги в две, три. «Вызов номеров», «Караси и щука»
« Все помню», «Вызов номеров»
«Успей пробежать», «Волк во рву»,
Прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах «У медведя во бору», «Совушка»
Игра с элементами ОРУ, «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
Игра с элементами ОРУ, «Пятнашки», «Третий лишний»
Упражнения на формирование правильной осанки. «Два мороза», «Море волнуется»,
Упражнения на формирование правильной осанки. «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй»
« Все помню», «Вызов номеров»
«Зайцы в огороде», «У дочка»
Прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах «У медведя во бору», «Совушка»
«Салки», «Успей пробежать»,
« Все помню», «Вызов номеров»
Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения. Игры с мячом. «Вызов номера»
«Передай мяч», «Охотники и утки»
«Передал - садись», «Старт за мячом»
«Передай мяч», «Охотники и утки»
Эстафеты с мячом, «Два мороза», «Море волнуется»
«Успей пробежать», «Волк во рву»,
Ведение мяча на месте. «Передай мяч», «Охотники и утки»
Ведение мяча на месте и в движении, «Салки», «Совушка»
Встречная эстафета. Прыжки, многоскоки, «У дочка», «Совушка»
Ловля и передача мяча двумя руками на месте. «У дочка», «Совушка»
Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Встречная эстафета, «Совушка»
«Ведение мяча по кругу», «Мяч соседу»
«Охотники и утки», «Ведение мяча по кругу», «Мяч соседу»
Эстафеты с мячом, «Два мороза», «Совушка»
Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Встречная эстафета, «Воробьи, вороны»
«Передал - садись», «Старт за мячом», «Охотники и утки»
Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»

«Прыжки по полоскам», «Перестрелка»,
«Карлики –великаны», «Запомни- порядок», «Вызов номера»
Спортивный праздник.

Тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по т/б на занятиях. Игры на развитие внимания и памяти.	0.2	0.8
2	Игры на развитие ориентирования в пространстве на развитие воображения.	0.2	0.8
3	Теория. Игры на развитие внимания и памяти.	0.2	0,8
4	Правила игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	0,2	0,8
5	Теория. Игры на развитие внимания и памяти.	0,2	0,8
6	Строевые упражнения, игры на развитие ориентирования в пространстве		1
7	Игры на развитие внимания и памяти.		1
8	Игры на развитие скоростных способностей		1
9	Общие развивающие упражнения.		1
10	Составление упражнений для утренней гимнастики.		1
11	Правильная осанка. Причины нарушения осанки.	0,2	0,8
12	Игры на развитие скоростных способностей		1
13	Игры на развитие внимания и памяти.		1
14	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		1
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега		1
16	Игры на развитие скоростных способностей		1
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега		1
18	Игры на развитие внимания и памяти.		1
19	Теория. Игры на внимание	0,2	0,8
20	Игры с мячом.		1
21	Игры с мячом, на развитие скоростных способностей		1
22	Игры с мячом.		1
23	Линейная эстафета		1
24	Игры на развитие скоростных способностей		1

25	Ведение мяча. Игры с мячом		1
26	Ведение мяча. Игры с мячом		1
27	Эстафета. Игры на развитие скоростно-силовых способностей		1
28	Ловля и передача мяча двумя руками на месте		1
29	Ловля и передача мяча двумя руками на месте		1
30	Ведение мяча. Игры с мячом		1
31	Игры на развитие координационных и кондиционных способностей		1
32	Игры на развитие координационных и кондиционных способностей		1
33	Игры на развитие координационных и кондиционных способностей		1
34	Игры на развитие координационных и кондиционных способностей		1
35	Игры с прыжками. Беговые упражнения.		1
36	Игры на развитие координационных способностей		1
37	Игры на развитие внимания и памяти.		1
38	Эстафеты		1