

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Грязновская средняя общеобразовательная школа

Принято педсоветом
от 27.08.2020 года

Утверждаю:
Директор МАОУ – Грязновская СОШ
С.М. Чистополов



Рабочая программа внеурочной деятельности «Поиграй со мной»

Возраст детей: 1-4 класс

Количество часов в неделю: 1

Срок реализации программы: 2020-2021

Составители программы: ШМО
учителей начальных классов

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения на основе рабочих программ по физической культуре 1-4 кл., авторы: В.И.Лях, М.Просвещение 2011

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преимуществом в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого

интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создание условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развитие основных физических качеств младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизирование эмоций, обогащение чувств детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развитие самостоятельности и творческой инициативности младших школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитание волевых качеств, дисциплины, самоорганизации, коллективизма, честности, скромности;
11. формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены **такие формы работы**, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- летний оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

2. Результативность реализации программы

Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Личностные результаты

- повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами кружка «Поиграй-ка» 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).

Предметные результаты:

- формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование представлений о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- формирование навыка правил спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- формирование первоначальных представлений об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви.
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, волейбол) и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Соревнования

«Весёлые старты»

Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»

Спартакиады: соревнования по спортивным играм

3. Учебно-тематическое планирование занятий кружка «Поиграй со мной»

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

№ занятия.	Содержание материала занятий.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
2.	«К своим флажкам», «Запрещенные движения».
3.	«У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
4.	«Фигуры», «Флюгер».
5.	«Совушка», «Воробьи -попрыгунчики».
6.	Беседа: «Правила игр, инвентарь, оборудование». «Летает - не летает»,
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».

9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
11.	«Зима - лето», «Космонавты».
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»
13.	« Пчелки», «красная шапочка».
14.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Веселые эстафеты с предметами.
15.	«Пустое место, «Кот идет».
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».
18.	«Пятнашки», «Зима- лето».
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
20.	«Колдунчики», Пчелки».
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
22.	«Стая», «Быстро по местам».
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
25.	«Проведи», «Пчелки».
26.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Светофор», «Гуси – лебеди».
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
29.	«Волк во рву», «Пустое место».
30.	Беседа: «Где можно и где нельзя играть». «Кошки - мышки».
31.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».
32.	«Зима - лето», «Космонавты».
33.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
34.	«Летает - не летает», «Статуя».
35.	«Кот идет», «Товарищ командир»

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

№ занятия.	Содержание материала занятий.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «День и ночь», «Воробьи вороны».
2.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
3.	«Колдунчик», «Салки- выручали».
4.	«Гуси и волк», «Салки -выручали».

5.	«Проведи», «Пчелки».
6.	Беседа: «Личная гигиена». «Хитрая лиса».
7.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
8.	«День- ночь», «Мы веселые ребята».
9.	«Волк во рву», «Пустое место».
10.	«Зима - лето», «Космонавты».
11.	Веселые эстафеты с мячами.
12.	Беседа: «Твой организм». «Два мороза». Вышибалы.
13.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
14.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
15.	«Зима лето». «Воробышки – попрыгушки»
16.	«Салки-выручали», «Волк во рву».
17.	«Попади в цель».
18.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
19.	«Волк во рву», «Пустое место».
20.	«Класс смирно», «Веселые старты»
21.	« К своим флажкам», «Два мороза».
22.	«Гуси и волк», «Салки выручали».
23.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
24.	«Салки - выручалки», «Волк во рву».
25.	«День и ночь», «Воробы вороны».
26 .	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Воробушки», Берегись Буратино».
27.	Веселые старты с баскетбольными мячами.
28.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
29.	«Зима лето». «Невод».
30.	Беседа: «Закаливание организма». «Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты».
31.	«Два Мороза». «Белые медведи».
32.	«Метко в цель». «Попади в обруч».
33.	«Быстрым шагом». «Гуси – лебеди»
34.	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
35.	«Защита булав». «Самый быстрый»

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35

№ занятия.	Содержание материала занятий.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Пустое место».
2.	«Народный мяч». «Салка».
3.	«Охотники и утки». «К своим флажкам».
4.	«Конники-спортсмены». «Невод».
5.	«Попади в обруч». «Самый быстрый».
6.	Беседа: « Личная гигиена».
7.	«Скороходы». «У медведя на бору»
8.	«Быстрым шагом». «Чехарда».
9.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
10.	«Салки-выручали», «Волк во рву».
11.	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
12.	Беседа: «Твой организм». «Вышибалы»
13.	«Мяч капитану». «Собачка».
14.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Зайцы, сторож и жучка».
15.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
16.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
17.	«У дочка». «Угадай чей голосок»
18.	«Путаница». «Пятнашки».
19.	«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
20.	«У медведя на бору», «Филин и пташка».
21.	«Море волнуется – раз», «Попади в обруч».
22.	«Два Мороза», «Метко в цель».
23.	«Повтори за мной», «Запомни движения».
24.	«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
25.	«Перемена мест», «У дочка».
26 .	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки с мячом».
27.	Веселые старты с баскетбольными мячами.
28.	«Волк во рву». «Пустое место».
29.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
30.	Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты».
31.	«Через ручеек». «У ребят порядок строгий».
32.	« Гуси-лебеди », «Жмурки ».
33.	« Хищник в море», « Рыбки».
34.	«Брось — поймай», «Выстрел в небо».
35.	«Перестрелка», «Перемена мест».

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1

2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

№	Содержание материала занятий.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «К своим флажкам»
2.	«Мяч капитану». «Охотники и утки».
3.	«Передал - садись». «Жмурки».
4.	«Заяц без логова». «Через кочки–пенечки»
5.	«Скороходы». «У медведя на бору».
6.	Беседа: « Двигательный режим». «Волк во рву».
7.	«Защищай товарища». «Догонялки».
8.	«Догонялки с мячом». «Метко в цель».
9.	«Быстрым шагом». «Гуси – лебеди»
10.	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
11.	«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
12.	Беседа: «Вредные привычки». «Вышибалы»
13.	«У медведя на бору», «Филин и пташка».
14.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «У ребят порядок строгий».
15.	«Два Мороза». «Белые медведи».
16.	«Хвост дракона». «Лиса и куры».
17.	«Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты».
18.	«Охотники и утки». «К своим флажкам».
19.	«Гуси и волк», «Салки выручали».
20.	«Море волнуется – раз», «Попади в обруч».
21.	«Перестрелка». «Невод».
22.	«Угадай чей голосок». «Собачка и белки».
23.	«Жмурки». «Фигуры».
24.	«Удочка». «Догонялки с лентами».
25.	«Конники-спортсмены». «Невод».
26 .	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «
27.	Веселые старты с баскетбольными мячами. «Два Мороза». «Белые медведи».
28.	«Собачка и белки». «Мяч водящему».
29.	«Защита булав». «Самый быстрый»
30.	Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты». «Совушка».
31.	«Класс смирно», «Веселые старты»
32.	« К своим флажкам», «Два мороза».
33.	Конники – спортсмены». «Пустое место».
34.	«Третий – лишний». «Салки – догонялки».
35.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».

4. Содержание курса

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
4. *Игры-хороводы*. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы снесколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».
5. *Зимние игры на снеговой площадке*. В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.
6. *Настольные игры*. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.
7. *Интеллектуальные игры*. Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе. Викторина «Собери пословицу», «Наши любимые сказки». Конкурс пословиц и поговорок. Математическая эстафета.
8. *Игры с сопротивлением и борьбой*. Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».

1 год обучения

I. Вводное занятие

II. Техника безопасности

- Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
- Профилактика детского травматизма. Первая помощь при обморожении.

III. Беседы

- Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры разных народов.

IV. Игры

- **Игры с бегом**

1. Игра «Пустое место».
2. Игра «Космонавты».
3. Игра «Гуси лебеди».
4. Игра «Салки – ноги от земли».
5. Игра «Медведи и пчёлы».
6. Игра «Бег сороконожек».
7. Игра «Дерево дружбы».
8. Игра «Два Мороза».
9. Игра «Мы – весёлые ребята».
10. Игра «У медведя во бору».

- **Игры с мячом**

1. Игра «Метко в цель».
2. Игра «Мяч соседу».
3. Игра «Бегуны и метатели».
4. Игра «Подвижная цель».

- **Игры с прыжками**

1. Игра «Прыжки по кочкам».
2. Игра «Прыгающие воробышки».
3. Игра «Волк во рву».
4. Игра «Лягушата и цапля».
5. Игра «Парашютисты».

- **Игры малой подвижности**

1. Игра «Замри».
2. Игра «Отгадай чей голосок?».
3. Игра «Быстро встать в колонну».
4. Игра «Запрещённое движение».

- **Зимние забавы**

1. Игра «Скатывание шаров».
2. Игра «Гонки снежных комов».
3. Игра «Салки со снежками».

- **Эстафеты**

1. Беговые эстафеты.
2. Эстафеты со скакалкой.
3. Эстафеты с мячом.

2-й год обучения

I. Вводное занятие

II. Техника безопасности

- Правила безопасного поведения при с играх мячом. Профилактика детского травматизма
- Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

III. Беседы

- Способы деления на команды. Повторение считалок. Разучивание рифм для проведения игр.

IV. Игры

- **Игры с бегом**

1. Игра «Белые медведи».
2. Игра «К своим флажкам».
3. Игра «Ловля обезьян».

4. Игра «Вызов номеров».
5. Игра «Невод».
6. Игра «Вороны и воробьи».
7. Игра «Пятнашки»
8. Игра «Второй лишний»

- **Игры с мячом**

- 1.Игра «Мяч в лунке».
2. Игра «Охотники и утки».
3. Игра «Кто самый меткий».
4. Игра «Передал – садись»
5. Игра «Русская лапта».
6. Игра «Счет по кругу».
- 7.Игра «Передача мяча по кругу»

- **Игры с прыжками**

- 1.Игра «Салки на одной ноге».
2. Игра «Воробушки».
- 3.Игра «С кочки на кочку».

- **Игры малой подвижности**

- 1.Игра «Кошка и мышка».
- 2.Игра «Что изменилось?».
- 3.Игра «Змейка».
- 4.Игра «Карлики и великаны»

- **Зимние забавы**

- 1.Игра «Снежные круги».
- 2.Игра «Лепим снежную бабу».
- 3.Игра «Лепим сказочных героев».
- 4.Игра «Льдинка».

- **Эстафеты**

- 1.Веселые старты
- 2.Эстафета зверей
- 3.Эстафеты с обручем
- 4.Соревнования – эстафеты между классами.

3 год обучения

I. Вводное занятие

II. Техника безопасности

- Правила техники безопасности в разное время года. Осторожно лёд!
- Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

III. Беседы

- Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений с мячами.

IV. Игры

- **Игры с бегом**

- 1.Игра «Челнок».
- 2.Игра «Круговые пятнашки».
- 3.Игра «Филин и пташки».
- 4.Игра «Перебежки».
- 5.Игра «Перебежки с выручалкой».
- 6.Игра «Мышка и две кошки».

- 7.Игра «Щука и караси».
- 8.Игра «Казачи и разбойники».
- 9.Игра «Коршун».
- 10.Игра «Селезень и утка».
- 11.Игра «Салки с ленточками».

- **Игры с мячом**
 1. Игра «Гонка мячей».
 2. Игра «Защищай город».
 3. Игра «Мяч в воздухе».
 4. Игра «Не давай мяча водящему»
 5. Игра «Передача мяча в колоннах».
 - 6-7. Игра «Пионербол».
- **Игры с прыжками**
 1. Игра «Переселение лягушек».
 2. Игра «Петушиный бой».
 3. Игра со скалками «Удочка».
- **Игры малой подвижности**
 1. Игры «Летает - не летает», «Море волнуется».
 - 2.Игра «Обыкновенные жмурки».
- **Зимние забавы**
 1. Игра «Строим крепость».
 2. Игра «Взятие снежного городка».
- **Эстафеты**
 1. Команды быстроногих
 2. Скакалка под ногами
 3. Шарик в ложке
 4. Ведёрко с водой
 5. Челночный бег

4 год обучения

I. Вводное занятие

II. Техника безопасности

- Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
- Первая помощь при обморожении.

III. Беседы

- Правильная осанка и здоровье человека. Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

IV. Игры

- **Игры с бегом**
 1. Игра «Третий лишний».
 - 2.Игра «Змейки».
 - 3.Игра «Русская лапта».
 - 4.Игра «Салки с приседаниями».
 - 5.Игра «Пятнашки в кругу».
 - 6.Игра «Воробушки и кот».
 - 7.Игра «Запятнай последнего в колонне».
 - 8.Игра «Погоня за лисицей».
 - 9.Игра «Платок».
 - 10.Игра «Палочка – выручалочка».

- **Игры с мячом**
 1. Игра «Волейбол».
 2. Игра «Баскетбол».
 3. Игра «Футбол».

- **Игры с прыжками**
 1. Игра «Капканы».
 2. Игра «Перебежки прыжками с переменной мест».
 3. Игра «Борьба за прыжки».
 4. Игра «Прыжок под микроскопом».
 5. Игра «Зайцы в огороде».
 6. Игра «Попрыгунчики».

- **Игры малой подвижности**
 1. Игра «Беспроволочный телефон».
 2. Игра «Ориентирование без карты».

- **Зимние забавы**
 1. Игра «Меткой стрелок».
 2. Игра «Клуб ледяных инженеров».

- **Эстафеты**
 1. Эстафета парами.
 2. Эстафета с лазанием и перелезанием.
 3. Эстафета линейная с прыжками.
 4. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.
 5. Эстафета с переноской набивных мячей.
 6. Встречная эстафета.
 7. Эстафета с ведением мяча по прямой.

5. Методическое обеспечение

Игра-явление культуры, она является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка для его физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования умений жить сообща. В игре дети приобретают опыт общественного поведения в среде сверстников, практически овладевают нормами и правилами поведения, приобщаются к жизни окружающих взрослых, имеющих возможность проявить большую, чем в какой-либо другой деятельности, самостоятельность.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

Основной формой работы являются внеаудиторные занятия. В процессе разучивания игры, дети знакомятся и с историей её возникновения, со значением для человека. Учатся различать виды игр: подвижные и малоподвижные. Практические занятия способствуют максимальному самораскрытию личности ребенка, вовлекая его в разнообразный и насыщенный мир общения.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов								Характеристика деятельности обучающихся
			1 класс		2 класс		3 класс		4 класс		
			Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	
1	<i>Вводное занятие</i>	4	1	-	1	-	1	-	1	-	Раскрывать понятие «подвижные игры», что является подвижными, спортивными играми. Анализировать положительное влияние игр на укрепление здоровья и развитие человека. Определять признаки положительного влияния подвижных игр на успехи в учёбе.
2	<i>Техника безопасности</i>	8	1	1	1	1	1	1	1	1	Анализировать ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать характерные спортивные травмы и их предупреждение, способы и приёмы оказания первой помощи. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Формулировать и соблюдать гигиенические требования к питанию, инвентарю, спортивной одежде и к занимающимся.
3	<i>Беседы</i>	4	1	-	1	-	1	-	1	-	Формировать понятие о здоровом образе жизни. Раскрывать связь игр с физической культурой, с трудовой и военной деятельностью человека. Познакомиться с играми разных народов. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья для жизни каждого человека, пользу подвижных игр. Развивать физические качества. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах для достижения поставленных целей. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Сотрудничать с одноклассниками при разучивании и проведении игр.

4	Игры	119	-	29	-	30	-	30	-	30	<p>Объяснять пользу подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)			10		8		11		10	
	Игры с мячом			4		7		7		3	
	Игры с прыжками			5		3		3		6	
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием; для правильной осанки)			4		4		2		2	
	Зимние забавы			3		4		2		2	
	Эстафеты			3		4		5		7	

Список литературы

- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010.
- Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009.
- Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г
- Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
- Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
- Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2005 г.
- Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
- Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.
- Рекомендуемая литература для родителей и детей.
 - Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г
 - Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.
 - Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.
 - Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов., Ярославль: Академия развития, 2006 г.