

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
**«Никольская основная общеобразовательная школа»**  
171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56  
Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.  
e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОУ "Никольская ООШ":  
от 01.09.2023 г. № 16-ОД

## Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления

Кружок  
**«Подвижные игры»**  
для \_\_1-4\_\_ классов

1 час в неделю (34 часа)

Учитель  
физической культуры  
Шашкова Любовь Юрьевна.

2023 г.

**1. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

**Цель:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни;
- развитие и совершенствование физических качеств учащихся.

**Задачи:**

- формировать у детей интерес к спорту.
- уметь играть по правилам.
- учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью других.
- развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана для учащихся 1- 4 х классов, 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения в эстафетах;
- о соблюдении правил игры.

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игр.

### **Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

### *Игры с бегом (5 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».  
Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»  
Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки».  
Игра «Круговые пятнашки»  
Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### *Игры с мячом (5 часов)*

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

#### ***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». 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»

### *Игры с прыжками (5 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?».

### *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».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### ***Зимние забавы (3 часа)***

***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 «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

### ***Эстафеты (6 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».

### ***Народные игры (4 часа)***

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

### ***Практические занятия:***

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	<b>Игры с бегом</b> <b>5 часов</b>	Правила техники безопасности. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Челнок».	1		
2		Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Змейка».	1		
3		Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Игра «Филин и пташки»	1		
4		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Круговые пятнашки»	1		
5		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Много троих, хватит двоих»	1		
6	<b>Игры с мячом</b> <b>5 часов</b>	Правила техники безопасности при игре с мячом. Игра «Свечи ставить»	1		
7		Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху».	1		
8		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Летучий мяч».	1		
9		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Защищай город».	1		
10		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Попади в цель».	1		
11	<b>Игры с прыжками</b> <b>5 часов</b>	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Игра «Дедушка – рожок».	1		
12		Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Игра «Воробушки и кот».	1		
13		Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек».	1		
14		Комплекс ОРУ. Игра «Борьба за прыжки».	1		

15		Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?».	1		
16	<b>Игры малой подвижности 6 часов</b>	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Перемена мест».	1		
17		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Запрещенное движение».	1		
18		Комплекс ОРУ. Игра «Море волнуется».	1		
19		Комплекс ОРУ. Игра «Колечко».	1		
20		Комплекс ОРУ. Игра «Краски».	1		
21		Комплекс ОРУ. Игра «Перемена мест»	1		
22	<b>Зимние забавы 3 часа</b>	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Игра «Строим крепость».	1		
23		Загадки и пословицы о зиме. Игра «Меткий стрелок».	1		
24		Беседа о закаливании. Игра «Лепим снеговика». Игра «Взятие снежного городка».	1		
25	<b>Эстафеты 6 часов</b>	Значение слова эстафета. Эстафеты «Передал – садись»	1		
26		Разбивание разными способами команд на группы. Игра «Скакалка под ногами».	1		
27		Эстафеты «Вызов номеров», «Тачка», «Парашютисты», «Мяч среднему»	1		
28		Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Шарик в ложке», «Дорожки»	1		
29		Эстафеты «Ведерко с водой», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне»	1		
30		Эстафета «Кати большой мяч впереди себя», «Поезд».	1		
31	<b>Народные игры 4 часа</b>	Материальная и духовная игровая культура. Игра «Гуси - лебеди»	1		
32		Организация и проведение игр на праздниках. Игра "Горелки".	1		

33	Игра «Мотальщицы»	1		
34	Игра "Мишени".	1		