Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Омутинская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рабочая программа

 внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

кружок «Подвижные игры Тюменской области»

с. Омутинское,2018г.

Планируемые результаты реализации программы

кружка «Подвижные игры Тюменской области»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* учиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определять общее цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности.

**Содержание программы с указанием форм и видов деятельности**

При проведении занятий в основном используется игровой и соревновательный методы. Также при реализации программы используются такие методы обучения, как словесные (рассказ, объяснение игры), наглядные (показ игры, демонстрация иллюстративного материала). Организация работы групповая.

Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

Работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом, затем следует практическая часть занятия - освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Содержание программы составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Игры на развитие скоростных качеств, силы, ловкости, меткости и координации движений, выносливости, быстроты, быстроты реакции, формирование правильной осанки, на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности).

Учебно-тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 10 |
| 2 | Подвижные игры народов России | 8 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
| 4 | Подвижные игры | 8 |
| ИТОГО: | 33 |

Учебно-тематическое планирование

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 10 |
| 2 | Подвижные игры народов России | 8 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
| 4 | Подвижные игры | 9 |
| ИТОГО: | 34 |

Учебно-тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 10 |
| 2 | Подвижные игры народов Росии | 8 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
| 4 |  Подвижные игры | 9 |
| ИТОГО: | 34 |

Учебно-тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 10 |
| 2 | Подвижные игры народов России | 8 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
| 4 | Подвижные игры | 9 |
| ИТОГО: | 34 |

Тематическое планирование кружка «Подвижные игры Тюменской области»

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
| 1 | Русская народная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 2 | Русская народная игра «Чехарда». | 1 |
| 3 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Хитрая лиса». | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Пчелы и медведи». | 1 |
| 6 | Русская народная игра «Совушка». | 1 |
| 7 | Русская народная игра «Краски». | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Белые медведи». | 1 |
| 9 | Русская народная игра «Кот и мышь». | 1 |
| 10 | Русская народная игра «Золотые ворота». | 1 |
| 11 | Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок». | 1 |
| 12 | Марийская народная игра «Бой петухов». | 1 |
| 13 | Хантыйская народная игра «Волк и олени». | 1 |
| 14 | Мордовская народная игра «Круговой». | 1 |
| 15 | Татарская народная игра «Продаем горшок». | 1 |
| 16 | Чувашская народная игра «Хвост змеи». | 1 |
| 17 | Башкирская народная игра «Липкие пеньки». | 1 |
| 18 | Якутская народная игра «Вестовые». | 1 |
| 19 | Подвижные игры «Пустое место», «Веселые ракеты». | 1 |
| 20 | Подвижные игры «Ловишки с приседаниями», «Палочка-выручалочка». | 1 |
| 21 | Эстафета зверей. | 1 |
| 22 | Эстафета со скакалками. | 1 |
| 23 | Подвижные игры «Бегуны и метатели», «Невод». | 1 |
| 24 | Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Собери урожай». | 1 |
| 25 | Эстафета «Быстрые и ловкие». | 1 |
| 26 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 27 | Подвижные игры «Подвижная цель», «Туннель». | 1 |
| 28 | Круговая эстафета. | 1 |
| 29 | Подвижные игры «Волки, зайцы, лисы», «Гусеница». | 1 |
| 30 | Эстафета с обручами. | 1 |
| 31 | Подвижные игры «Воробьи-попрыгунчики», «Карусель». | 1 |
| 32 | Подвижные игры «Челнок», «Молекулы». | 1 |
| 33 | Эстафета «Веселые старты». | 1 |
| ИТОГО: 33 часа |

Тематическое планирование кружка «Подвижные игры Тюменской области»

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
| 1 | Русская народная игра «Фанты». | 1 |
| 2 | Русская народная игра «Капканы». | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Жмурки». | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Два мороза». | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Птицелов». | 1 |
| 6 | Русская народная игра «Третий лишний». | 1 |
| 7 | Русская народная игра «Тише едешь». | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Салки». | 1 |
| 9 | Русская народная игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 10 | Русская народная игра «Медведи и пчелы». | 1 |
| 11 | Мордовская народная игра «Круговой». | 1 |
| 12 | Татарская народная игра «Маляр и краски». | 1 |
| 13 | Якутская народная игра «Сокол и лиса». | 1 |
| 14 | Чувашская народная игра «Рыбки». | 1 |
| 15 | Осетинская народная игра «Перетягивание». | 1 |
| 16 | Башкирская народная игра «Юрта». | 1 |
| 17 | Бурятская народная игра «Ищем палочку». | 1 |
| 18 | Марийская народная игра «Катание мяча». | 1 |
| 19 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 20 | Подвижные игры «Защита укрепления», «Ловишка». | 1 |
| 21 | Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Пустое место». | 1 |
| 22 | Эстафета зверей. | 1 |
| 23 | Подвижные игры «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия». | 1 |
| 24 | Подвижные игры Бездомный заяц», «Белочка-защитница». | 1 |
| 25 | Эстафета со скакалками. | 1 |
| 26 | Подвижные игры «Карусель», «Мышеловка». | 1 |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров». | 1 |
| 28 | Подвижные игры «Лягушата и цыплята», «Воробьи - вороны». | 1 |
| 29 | Эстафета с предметами. | 1 |
| 30 | Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстро», «Бегуны и прыгуны». | 1 |
| 31 | Подвижные игры «Земля, вода, воздух», «Удочка». | 1 |
| 32 | Эстафета с обручами. | 1 |
| 33 | Подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Флаг на башне». | 1 |
| 34 | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| ИТОГО: 34 часа |

Тематическое планирование кружка «Подвижные игры Тюменской области»

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
| 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 2 | Русская народная игра «Горелки». | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Волк и овцы». | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Третий лишний». | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Городки». | 1 |
| 6 | Русская народная игра «Круговые пятнашки». | 1 |
| 7 | Русская народная игра «Птицелов». | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Лапта». | 1 |
| 9 | Русская народная игра «Белые медведи». | 1 |
| 10 | Русская народная игра «Осада города». | 1 |
| 11 | Татарская народная игра «Перехватчики». | 1 |
| 12 | Тувинская народная игра «Стрельба в мишень». | 1 |
| 13 | Мордовская народная игра «Дедушка-рожок». | 1 |
| 14 | Башкирская народная игра «Медный пень». | 1 |
| 15 | Удмуртская народная игра «Водяной». | 1 |
| 16 | Чечено-ингушская игра «Чиж». | 1 |
| 17 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». | 1 |
| 18 | Осетинская народная игра «Перетягивание». | 1 |
| 19 | Эстафета с обручами. | 1 |
| 20 | Подвижные игры «Колдунчики», «Салки – дай руку». | 1 |
| 21 | Подвижные игры «Парашютисты», «Мяч в туннеле». | 1 |
| 22 | Эстафета «Вызов номера». | 1 |
| 23 | Подвижные игры «Будь осторожен!», «Круговая охота». | 1 |
| 24 | Встречная эстафета. | 1 |
| 25 | Подвижные игры «Подвижная цель», «Марш с закрытыми глазами». | 1 |
| 26 | Встречная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 27 | Подвижные игры «Волшебные елочки», «Штурм». | 1 |
| 28 | Эстафета с мячами. | 1 |
| 29 | Подвижные игры «Филин и пташки», «Горячая линия». | 1 |
| 30 | Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Борьба за мяч». | 1 |
| 31 | Подвижные игры «Лошадки», «Салки на одной ноге». | 1 |
| 32 | Эстафета по кругу. | 1 |
| 33 | Подвижные игры «Перемена мест», «Слаломисты». | 1 |
| 34 | Эстафета «Веселые старты». | 1 |
| ИТОГО: 34 часа |

Тематическое планирование кружка «Подвижные игры Тюменской области»

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
| 1 | Русская народная игра «Горелки». | 1 |
| 2 | Русская народная игра «Лапта». | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Птицелов». | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Салки с домиками». | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Волк». | 1 |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 7 | Русская народная игра «Перебежки». | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Караси и щука». | 1 |
| 9 | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 10 | Русская народная игра «Городки». | 1 |
| 11 | Чувашская народная игра «Шарманка». | 1 |
| 12 | Башкирская народная игра «Стрелок». | 1 |
| 13 | Удмуртская народная игра «Стой!». | 1 |
| 14 | Татарская народная игра «Хромая лиса». | 1 |
| 15 | Кабардино-Балкарская народная игра «Под буркой». | 1 |
| 16 | Осетинская народная игра «Перетягивание». | 1 |
| 17 | Тувинская народная игра «Стрельба в мишень». | 1 |
| 18 | Дагестанская народная игра «Выбей из круга». | 1 |
| 19 | Эстафета парами. | 1 |
| 20 | Подвижные игры «Пустое место», «Ориентирование». | 1 |
| 21 | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 22 | Круговая эстафета. | 1 |
| 23 | Подвижные игры «Угадай, кто?», «Подвижная цель». | 1 |
| 24 | Встречная эстафета. | 1 |
| 25 | Подвижные игры «Горячая линия», «Третий лишний». | 1 |
| 26 | Подвижные игры «Защита укрепления», «Осада города». | 1 |
| 27 | Эстафета с предметами. | 1 |
| 28 | Подвижные игры «Бездомный заяц», «Воробушки и кот». | 1 |
| 29 | Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Лошадки». | 1 |
| 30 | Подвижные игры «Лиса в курятнике», «Скороходы и бегуны». | 1 |
| 31 | Подвижные игры «Салки со стопами», «Перестрелка». | 1 |
| 32 | Эстафета «Вызов номера». | 1 |
| 33 | Подвижные игры «Лягушка в болоте», «Невод». | 1 |
| 34 | Эстафета «Веселые старты». | 1 |
| ИТОГО: 34 часа |