

<p><b>«Принято»</b> Педагогическим советом</p> <p>Протокол № ____ от</p> <p>«__» _____ 20__ г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР МОАУ «Гимназия № 6»: __ Свистова Е.А. ____ / ____ /</p> <p>«__» _____ 20__ г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОАУ «Гимназия №6 »: Щукина Ю.В. / ____ /</p> <p>Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>
--	---	---

**ПРОГРАММА внеурочной деятельности**

«Подвижные игры»

по \_\_\_\_\_  
предмет

\_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
классы

на 2021-2022 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. овладение школой движений;
3. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
4. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
5. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
6. 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.

### **Содержание**

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости. Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений. Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости. Игры на развитие двигательных качеств: выносливости. Игры с элементами народной борьбы. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие координации движений. Игры с элементами баскетбола. Игры с прыжками через препятствия. Игры с преодолением препятствий. Игры на развитие техники метания в цель. Русская народная игра. Игры на развитие восприятия. Упражнения и игры на внимание. Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры на внимание. Игра с элементами ОРУ. Игра с мячом. Весёлые старты с мячом. Игры с мячом.

Весёлые старты со скакалкой. Игра с прыжками. Игры на свежем воздухе. Совершенствование координации движений. Перестрелка. «Вот и стали мы на год взрослей» Игры, эстафеты.

№	Тема занятия
1	Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости.
2	Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений.
3	Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости.
4	Игры на развитие двигательных качеств: выносливости.
5	Игры с элементами народной борьбы.
6	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.
7	Игры на развитие координации движений.
8	Игры с элементами баскетбола.
9	Игры с прыжками через препятствия.
10	Игры с преодолением препятствий.
11	Игры на развитие техники метания в цель.
12	Русская народная игра.
13	Русская народная игра.
14	Русская народная игра.
15	Русская народная игра.
16	Русская народная игра.
17	Игры на развитие восприятия.
18	Упражнения и игры на внимание.
19	Игры на развитие памяти.
20	Игры на развитие воображения.
21	Игры на развитие мышления и речи.
22	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.
23	Игры на внимание.
24	Игра с элементами ОРУ.
25	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.
26	Игры на развитие координации движений.
27	Игры с элементами баскетбола.
28	Игры с прыжками через препятствия.
29	Игры с преодолением препятствий.

30	Игры на развитие памяти.
31	Игры на развитие воображения.
32	Игры на развитие мышления и речи.
33	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.
34	Игры на внимание.
35	Игра с элементами ОРУ.
36-37	Игра с мячом.
38-39	Весёлые старты с мячом.
40-41	Игры с мячом.
42-43	Весёлые старты со скакалкой.
44-45	Игра с прыжками.
46-47	Игры на свежем воздухе.
48-49	Совершенствование координации движений.
50-51	Совершенствование координации движений.
52-53	Совершенствование координации движений.
54-55	Совершенствование координации движений.
56-57	Совершенствование координации движений.
58-59	Перестрелка.
60-61	Перестрелка.
62-63	«Вот и стали мы на год взрослей»
64-65	Игры, эстафеты.
66	Игры, эстафеты.
67	Игры, эстафеты.
68	Игры, эстафеты.

### Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.