Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 1 городского округа город Волгореченск Костромской области

имени Героя Советского Союза Н.П. Воробьёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗаместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.С. Спихторенко/ | Утвержденодиректор МБОУ «Лицей №1»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О. Н. Кукушкина/Приказ № \_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Подвижные игры»

Направление: физкультурно-спортивное

модифицированная (адаптированная)

Возрастной контингент: 8-10 лет

Срок реализации: 2года

Разработчик:

Учитель физической культуры:

Кукушкин Юрий Владимирович

Категория: высшая

2014 год

# ПАСПОРТ

# Программы дополнительного образования «Подвижные игры»

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | **Программа дополнительного образования «Подвижные игры»** |
| **Разработчик программы**  | Учитель физической культуры Кукушкин Юрий Владимирович |
| **Координатор программы** | Администрация муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №1 городского округа город Волгореченск Костромской области имени Героя Советского Союза Н. П. Воробьёва» |
| **Основные участники программы** | 1. Учителя физической культуры 2. Учителя начальных классов3. Учащиеся физкультурно-спортивного клуба «Взлёт»4. Учащиеся Лицея 2-3 классы.5. Медицинский работник.6. Воспитатель группы продлённого дня7. Руководитель кружковой работы |
| **Цель программы** | Создание условий для физического развития и оздоровления детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение обучающихся к регулярным тренировкам.  |
|  **Задачи** **программы** | **Задачи:*** создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
* формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
* развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* развивать коммуникативные навыки;
* стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
* развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
* формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей
 |
|  **Условия**  **реализации**  **программы** | Заинтересованность учащихся в работе кружкаПрофессиональная компетентность педагога |
|  **Сроки реализации**  | 2013-2016 г.г. |
|  **Основные разделы**  | I.Пояснительная запискаОбоснование необходимости разработки и внедрения программыАктуальность.Практическая значимость.Педагогическая целесообразность.Особенности организации образовательного процесса.Сроки реализации программыII.Цель и задачи программыIII.Особенности программыОсновные идеи и принципы организации образовательного процесса.Принципы отбора содержания образования. Основные способы и формы работы с детьми. IV. Учебный план по годам обучения. Учебно-тематическое планирование по годам обученияV.Содержание программы. Ожидаемые результатыФормы контроля и подведения итогов. VI. Кадровое обеспечение программы VII.Материально - техническое обеспечение программыVIII.Список литературы |
|  **Объем**  **финансирования** | Финансирование программы осуществляется за счет средств бюджета ОУ. |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Здоровье – не всё.*

*Но всё без здоровья – ничто*

*Сократ*

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления обучающихся младшего школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Ребенок, который ведет малоподвижный образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. В условиях малой подвижности растущий организм развивается негармонично, детренированность закономерно сужает диапазон приспособительных возможностей, приводя к росту инфекционных и нервно-психических заболеваний.

Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них. Поэтому-то двигательная активность и является первоосновой ЗОЖ. Недаром сказано: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не может заменить движения!»

Программа рассчитана на обучающихся 2-3 классов по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

Место проведения уроков: спортивный зал, пришкольная игровая площадка.

**Особенности программы.**

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики. Подвижная игра также является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к разряду тех средств, которые

* интегральны, многофункциональны по своему характеру;
* способствуют самореализации, самовыражению личности;
* интересны детям;
* органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы;
* обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса;
* решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (*народная подвижная игра)*;
* развивают творческие способности детей.

Ученикам очень нравится самим придумывать новые игры. Такие игры одновременно стимулируют попытки ребят самостоятельно использовать их в досуговой деятельности, формируют стойкую мотивацию к свободной двигательной активности, способность к самоорганизации в игре.

Наибольшую ценность для здоровья представляют собой игры, проводимые на свежем воздухе. Особого внимания заслуживает вопрос о широком внедрении в быт школьников правильного использования зимних игр на воздухе. Важно дать всем школьникам элементарное представление о том, что зимой имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр на воздухе. Надо рассеять встречающуюся у младших школьников боязнь холодного воздуха. Наиболее оптимальные условия для проведения игр на свежем воздухе в зимнее время: температура воздуха – 10 – 12оС при относительном безветрии. Занятия со школьниками младших классов на улице при температуре ниже 16 – 18оС не рекомендуются. Однако активные движения детей нужно чередовать с отдыхом, чтобы избежать перегрева и возможного последующего переохлаждения. В холодную погоду на открытом воздухе не рекомендуются игры с пением, речитативом.

Особое внимание следует уделить предупреждению травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают расположены слишком близко от границы игровой площадки, ученики, не всегда точно рассчитывая свои силы, направление движения и др., с разбегу наталкиваются на них. Травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а обычную обувь.

**Формы** занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идет совершенствование школьного программного материала.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года

1. **Цель и задачи программы,**

 **ожидаемые результаты**

**Цель :** Создание условий для физического развития и оздоровления детей, достижение высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение обучающихся к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

* создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
* формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
* развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* развивать коммуникативные навыки;
* стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
* развивать самостоятельность и творческую инициативность школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
* формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих **условий***:*

— формирование у обучающихся положительной мотивации к двигательной деятельности;

— учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;

— эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;

— занимательность процесса обучения;

— расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;

**Ожидаемые результаты:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта. Данная рабочая программа для 2-3 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• 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;

• 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.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

 • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. **Особенности программы**

Прежде всего, учитель стремится повысить уровень двигательной активности младших школьников до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить функциональные возможностей организма детей, обеспечить условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Занятие, проводимое в рамках учебного предмета «Подвижные игры для здоровья», является дополнительным средством решения задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера.

В первой (подготовительной, вводной) части занятия проводится изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения. Весь этот материал даётся в игровой, занимательной форме.

Во второй основной части занятия рекомендовано проводить формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Для решения поставленных задач используются подвижные игры высокой и средней интенсивности выраженной направленности (игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием и другие). При использовании игр в основной части урока, прежде всего, рекомендуем стремиться к созданию условий для физически слабых учеников, учитывая одновременно уровень физической подготовленности большинства детей.

В заключительной части занятия включаются подвижные игры средней или низкой интенсивности: «Дерево дружбы», «Урони платок», «Замри!», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», «Перенеси на голове», «Исправь осанку!», «Правильно-неправильно» и др.

Предлагаемая структура проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий существенно отличается от традиционной, поскольку предполагает максимальное включение подвижных игр в жизнь и деятельность младших школьников.

**IV. Методика проведения подвижных игр**

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать пра­вила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разны­ми способами, будет по-другому восприниматься. Глав­ное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следова­тельно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих **правил:**

1. правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
2. игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
3. для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
4. исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
5. безопасность используемого инвентаря;
6. игра не должна унижать достоинства играющих;
7. при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
8. подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
9. на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
10. игру нельзя обрывать незавершенной;
11. ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

*Объяснение игры*. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

1) название игры;

2) роли играющих и их расположение на площадке;

3) содержание игры;

4) цель игры;

5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например, упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

• расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);

• комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);

• создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

• включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;

• варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);

• дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

 **V. Программа**

**Бессюжетные игры** (15ч.)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

**Игры-забавы (**7 ч.)

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

**Народные игры** (учащихся класса) (8ч.)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (предложенные детьми) (9 ч.)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

**Знания и умения учащихся**

К концу учебного года учащиеся должны

понимать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

* разные виды подвижных игр;

уметь:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

* изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

**Календарно - тематическое планирование**

**кружка «Подвижные игры»**

**2-й класс (35 часов)**

**Бессюжетные игры** (15ч.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  |
| 2 | Эстафета «Передача мяча» | 2 |  |
| 3 | Эстафета «С мячом» | 2 |  |
| 4 | Эстафета зверей | 1 |  |
| 5 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 2 |  |
| 6 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
| 7 | Эстафета по кругу | 1 |  |
| 8 | Эстафета с обручем | 2 |  |
| 9 | Эстафета со скакалкой | 2 |  |

**Игры-забавы (**5 ч.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |
| 2 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |
| 3 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |
| 4 | Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
| 6 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1 |  |
| 7 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 |  |

**Народные игры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» | 2 |  |
| 4 | Русская народная игра «Салки» | 2 |  |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» | 2 |  |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 2 |  |
| 7 | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 8 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 9 | Русская народная игра «Волк»  | 1 |  |
| 10 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
| 11 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**кружка «Подвижные игры»**

**3-й класс (35 часа)**

**Бессюжетные игры** (15ч.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | «Овладей мячом». | 1 |  |
| 2 | «Водяной». | 2 |  |
| 3 | «Запрещённое движение». | 2 |  |
| 4 | «Иголка и нитка». | 1 |  |
| 5 | Эстафета по кругу | 2 |  |
| 6 | «Попади в цель». | 1 |  |
| 7 | «Кого назвали, тот ловит мяч». | 1 |  |
| 8 | Эстафеты с мячом. | 2 |  |
| 9 | Эстафета со скакалкой | 2 |  |

**Подвижные игры (**11 ч.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |
| 2 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |
| 3 | Подвижная игра «Мини-волейбол» | 3 |  |
| 4 | Подвижная игра «Кто обгонит» | 1 |  |
| 6 | Подвижная игра «Пионер-бол» | 2 |  |
| 7 | Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |
| 8 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 |  |
| 9 | Перетяни за черту | 1 |  |
| 10 | Запрещенное движение | 1 |  |
| 11 | Ловишки | 1 |  |
| 12 | Пустое место | 1 |  |
| 13 | Медведь, что ешь… | 1 |  |

**Народные игры (9 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Городки | 1 |  |
| 2 | Лапта  | 1 |  |
| 3 | Русская народная игра «Жмурки» | 2 |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 2 |  |
| 5 | Русская народная игра «Горелки» | 2 |  |
| 6 | Русская народная игра «Салки» | 2 |  |
| 7 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 8 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 9 | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 10 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 11 | Русская народная игра «Волк»  | 1 |  |

### VI. Материально-техническое обеспечение

**Спортивный зал.**

Спортивный зал Лицея расположен на 1 этаже здания.

Площадь спортивного зала Лицея №1: 23,6 х 11,8 м. Высота спортивного зала составляет 8,0 м.

При спортивном зале Лицея№1 оборудованы:

* кладовая;
* инвентарная;
* раздевалка для мальчиков;
* раздевалка для девочек;
* душевые для девочек (2 кабинки);
* душевая для мальчиков;
* туалет для девочек;
* туалет для мальчиков.

Спортивный зал оснащён укомплектованной в соответствии с нормами аптечкой.

Измерения производятся 1 раз в 5 лет

Температура воздуха в спортивном зале, раздевалках и душевых соответствует требованиям.

Измерения производятся 1 раз в 5 лет

В спортивном зале Лицея №1 двухстороннее боковое естественное освещение.

Уровень освещённости спортивного зала составляет 360 лк, что соответствует норме.

Измерения производятся 1 раз в 5 лет

**Спортивная площадка.**

Спортивная площадка размещена со стороны спортивного зала.

Пришкольная спортивная площадка Лицея включает в себя следующие зоны

* баскетбольная площадка
* гимнастический городок
* яма для прыжков в длину
* площадка для игры в настольный теннис
* полоса препятствий.

Оборудование физкультурно-спортивной зоны обеспечивает выполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Беговые дорожки, площадка для игры в баскетбол имеют твёрдое асфальтовое покрытие. Неровностей и выбоин на площадках нет. В 2011 году покрытие было обновлено.

Гимнастический городок, площадка для игры в настольный теннис имеют земляное покрытие. Площадки сухие, незатопляемые дождевыми и талыми водами.

       Физкультурно-спортивное оборудование площадки надёжно укреплено, соответствует росту и возрасту обучающихся.

**VII. Список литературы.**

«Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образователь­ная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учите­ля
начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы