

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Начальная школа-детский сад "Радуга" "
село Краснореченское Хабаровского муниципального района Хабаровского края
администрация Хабаровского муниципального района Хабаровского края в лице управления образования
администрации Хабаровского муниципального района Хабаровского края

МБОУ НШ ДС с. Краснореченское

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

М.В.Чикурова
Протокол №1 от «02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

Т.А.Задерновская
«02» 09 2024 г.



Е.В.Петина
Приказ № 99 от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

1-4 класс

с. Краснореченское 2024 г.

Пояснительная записка.

Школьный спортивный клуб – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Практическая значимость программы «ШСК» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Дальнего Востока.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135 занятий: одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «ШСК» с указанием форм организации.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

1 класс

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (3 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чирик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2класс

Игры с бегом (5часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Зкласс

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 ОУР 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 малыми 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 (5 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 (4 часов)

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 (5 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 (5 часов)

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".

4класс

Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
 - развитие физических способностей;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие психических и нравственных качеств;
 - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3. Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «ШСК» 1 класс

№	Название раздела	Количество часов	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
2	Игры с мячом.	5 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	Игра	Библиотека ЦОК
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	Игра, беседа	Библиотека ЦОК
5	Зимние забавы.	4ч.	Игра	Библиотека ЦОК
6	Эстафеты.	3 ч.	Эстафета	Библиотека ЦОК
7	Народные игры	5 ч.	Игра, викторина, беседа	Библиотека ЦОК

		33 часа		
--	--	---------	--	--

2класс

№	Название раздела	Количество часов	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
2	Игры с мячом.	5 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	Игра	Библиотека ЦОК
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
5	Зимние забавы.	4 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
6	Эстафеты.	5 ч.	Эстафета	Библиотека ЦОК
7	Народные игры	5 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
		34 часа		

3класс

№	Название раздела	Количество часов	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни	5	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
2	Игры с бегом	15	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
3	Игры с мячом	10	Игра	Библиотека ЦОК
4	Игры с прыжками	3	Игра	Библиотека ЦОК
5	Эстафеты	1	Эстафета	Библиотека ЦОК
6	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	Игра, беседа	Библиотека ЦОК
7	Игры с мячом.	5 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
		34 часа		

4класс

№	Название раздела	Количество часов	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	------------------	------------------	-------------------------------	--

1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
2	Игры с мячом.	5ч.	Игра	Библиотека ЦОК
3	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	Игра	Библиотека ЦОК
5	Зимние забавы.	4 ч.	Игра	Библиотека ЦОК
6	Эстафеты.	5 ч.	Эстафета	Библиотека ЦОК
7	Народные игры	5 ч.	Беседа, игра	Библиотека ЦОК
		34 часа		

1 класс

№	Темы занятий	Кол-во ч.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата
1-5	<p>Игры с бегом</p> <p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». 	6 часов		

	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».</p>			
6-10	<p>Игры с мячом.</p> <p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при с играх мячом.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
11-15	<p>Игра с прыжками .</p> <p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» 	5ч.	Библиотека ЦОК	
16-20	<p>Игры малой подвижности</p> <p><i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p>	5 ч.	Библиотека ЦОК	

	<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». <p>Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p>			
21-24	<p>Зимние забавы.</p> <p><i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Лепим снежную бабу». • Игра «Лепим сказочных героев». • Игра «Санные поезда». • Игра «На одной лыже». • Игра «Езда на перекладных» 	4 ч.	Библиотека ЦОК	
25-29	<p>Эстафеты.</p> <p><i>Теория.</i> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговая эстафеты. • Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) • Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. 	3 ч.	Библиотека ЦОК	
30-34	<p>Народные игры</p> <p><i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.</p>	5 ч.	Библиотека ЦОК	

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Разучивание народных игр. Игра «Чижик» Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". 			
		33 часа		

2 класс

№	Темы занятий	Кол-во ч.	ЭЦОР	Дата
1	<p>Игры с бегом (общеразвивающие игры).</p> <p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». <p>Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
2	<p>Игры с мячом.</p> <p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при играх мячом.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. <p>Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»</p> <ul style="list-style-type: none"> Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. <p>Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не</p>	5 ч.	Библиотека ЦОК	

	упусти мяч».			
3	<p>Игра с прыжками (скакалки).</p> <p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». • Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». • Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» 	5ч.	Библиотека ЦОК	
4	<p>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</p> <p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». • Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
5	<p>Зимние забавы.</p> <p><i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Лепим снежную бабу». • Игра «Лепим сказочных героев». • Игра «Санные поезда». • Игра «На одной лыже». • 	4 ч.	Библиотека ЦОК	

6	Эстафеты. <i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Веселые старты • Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». • Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». • Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». • Эстафеты «Стрекозы», «На новое место» 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
7	Народные игры <i>Теория.</i> История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» • Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» • Разучивание народных игр. Игра «Котел» • Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
		34 часа		

3 класс

№	Темы занятий	Кол-во ч.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата
1-5	Игры с бегом <i>Теория:</i> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» • Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра 	5 часов	Библиотека ЦОК	

	<p>«Круговые пятнашки»</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» 			
6-10	<p>Игры с мячом.</p> <p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ с малыми 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». <p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»</p>	5 ч.	Библиотека ЦОК	
11-15	<p>Игра с прыжками .</p> <p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.</p> <p>Виды прыжков. Разучивание считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки». <p>Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».</p>	5ч.	Библиотека ЦОК	
16-20	<p>Игры малой подвижности</p> <p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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» 	5 ч.	Библиотека ЦОК	

	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»			
21-24	Зимние забавы. <i>Теория.</i> Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок».	4 ч.	Библиотека ЦОК	
25-29	Эстафеты. <i>Теория.</i> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> 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». 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
30-34	Народные игры <i>Теория.</i> Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. <i>Практические занятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» Разучивание народных игр. Игра "Мишени". 	5 ч.	Библиотека ЦОК	
		34 часа		

Методическое обеспечение.

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
3. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
6. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.,
7. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975.
8. <http://vashechudo.ru/> игры зимой