

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Камышки

«Согласовано»


Заместитель директора по ВР

 /Сулименова А.К./

«20» 08 2020 год

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ села Камышки

 /Харьков С.П./

«20» августа 2020 год



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Спорт и мы»  
(спортивное направление). Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Жумагалиев Айбулат Бекбулатович  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ села Камышки

2020 год

## Планируемые результаты.

К концу обучения дети должны

**иметь представление:**

- о подвижных игр;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**знать:**

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

### **Практический раздел**

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

## Календарно – тематический план

	Дата проведения		Наименование разделов и тем
	план	факт	
1			Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
2			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»
3			Игры на развитие памяти.
4			Игры на развитие воображения.
5			Игры на развитие памяти
6			Игры на развитие мышления и речи
7			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»
8			Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»
9			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»
10			Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».
11			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»
12			Русская народная игра « Удар по веревочке»
13			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
14			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами
15			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.
16			Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».
17			Весёлые старты со скакалкой.
18			Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
19			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,
20			Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»
21			Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».
22			Эстафеты с санками и лыжами
23			Игры на лыжах «Биатлон»
24			Игры зимой:«Охота на куропаток»
25			Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»
26			Игра «Салки с мячом».
27			Игра «Прыгай через ров»
28			Футбол, пионербол
29			Футбол, пионербол
30			Футбол, пионербол
31			Спортивный праздник.
32			Олимпийские игры
33			Большие гонки
34			Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»
35			Игры по выбору детей