**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Основная общеобразовательная школа №4**

**г.Советска Кировской области**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Подвижные игры»**

**(3-4 класс)**

**На 2023-24 учебный год.**

**Составитель:**

**Михеева Татьяна Александровна,**

**Первая квалификационная категория.**

**Советск 2023**

# Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Подвижные игры» по спортивно- оздоровительному направлению разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной общеобразовательной программы МКОУ ООШ №4 г.Советска.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности, по формированию культуры здоровья учащихся на уровне начального общего образования являются:

* Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
  + Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576;
  + Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015);
    - Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
  + Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09- 3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
  + санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821- 10, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10); Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А.

Здаевич)

Программа рассчитана на 64 занятий (по 40мин.) для учащихся 3-4 кл. – 34ч. по 1 ч. в неделю.

**Цель курса**: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными **задачами** данного курса являются:

* + - укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
    - развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
    - развитие сообразительности, творческого воображения;
    - развитие коммуникативных умений;
    - воспитание внимания, культуры поведения;
    - создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
    - обучить умению работать индивидуально и в группе,
    - развить природные задатки и способности учащихся;
    - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
    - развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно- двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те

негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д.Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

* + - умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
    - умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
    - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные** результаты Учащиеся должны:

* + - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

* + - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
    - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
    - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** результаты:

**регулятивныеУУД:**

* + - * определять иформировать цель деятельности спомощью учителя;
      * проговаривать последовательность действий во время занятия;
      * учитьсяработатьпоопределенному алгоритму

**познавательныеУУД:**

* + - * умение

делатьвыводыврезультатесовместнойработыклассаиучителя;

**коммуникативныеУУД:**

* + - * умениеоформлятьсвоимысливустнойформе
      * слушать ипонимать речь других;
      * договариватьсясодноклассникамисовместносучителемоправил ахповеденияиобщенияиследоватьим;
      * учитьсяработатьв паре, группе;выполнятьразличныероли (лидераисполнителя).

# Предметные результаты

Учащиеся должны:

* + - организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
    - обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
    - представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
    - формировать навыки здорового образа жизни;
    - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
    - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
    - осуществлять их объективное судейство;
    - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
    - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
    - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
    - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
    - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
    - организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
    - разработать (придумать) свои подвижные игры

# Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности**: игровая, познавательная.

# Формы подведения итогов реализации программы. Способы проверки знаний и умений:

* + проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
  + участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
  + открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
  + весёлые старты;
  + спортивные эстафеты;
  + фестиваль игр;
  + праздник «Игромания»;
  + спортивный праздник «Богатырскиепотешки»;
  + фестиваль ГТО;
  + «День здоровья».

# Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

* + словесные: рассказ, объяснение нового материала;
  + наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
  + практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало 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, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. 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 - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение”

элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

# Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов**». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений.

Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

# 3класс (34 занятия)

**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 (34 занятия) 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".

# Тематическое планирование

# год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во  часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие  игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной  осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| Итого: | | 34 ч. | 7 ч. | 1. ч. |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел/тема** | **Количество часов, отводимых**  **на изучение темы** | | |
| Общее кол - во  часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры  на развитие внимания; для | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовки к строю; с лазанием и  перелазанием; правильной осанки). |  |  |  |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Итого: | 34 ч. | 7 ч. | 27 ч. |

# Календарно-тематическое планирование программы «Подвижные игры»

1. **год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол- во  часов | Дата |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. | 1 |  |
| 2. | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра  «Змейка». Игра «Челнок». | 1 |  |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра  «Филин и пташки» | 1 |  |
| 4. | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые  пятнашки» | 1 |  |
| 5. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра  «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра  «Много троих, хватит двоих» | 1 |  |
| 6. | Правила техники безопасности при игре с мячом.  Разучивание считалок. | 1 |  |
| 7. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 |  |
| 8. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра  «Перебрасывание мяча»  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 |  |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра  «Попади в цель». Игра «Русская лапта» | 1 |  |
| 11. | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.  Разучивание считалок. | 1 |  |
| 12. | Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра  «Дедушка – рожок». | 1 |  |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра  «Лошадки». | 1 |  |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 |  |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 |  |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. | 1 |  |
| 17. | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра  «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 |  |
| 18. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.  Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра  «Кривой петух» | 1 |  |
| 19. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 |  |
| 20. | Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» | 1 |  |
| 21. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на  внимательность. | 1 |  |
| 22. | Игра «Строим крепость». | 1 |  |
| 23. | Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». | 1 |  |
| 24. | Игра «Лепим снеговика». | 1 |  |
| 25. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. | 1 |  |
| 26. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему»,  «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |  |
| 27. | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 |  |
| 28. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 |  |
| 29. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | колонне», «Поезд». |  |  |
| 30. | Материальная и духовная игровая культура.  Организация и проведение игр на праздниках. | 1 |  |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» | 1 |  |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.** | 1 |  |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» | 1 |  |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Мишени". | 1 |  |

# Календарно-тематическое планирование программы «Подвижные игры»

1. **год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-  во часов | Дата |
| 1. | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы  деления на команды. Повторение считалок. | 1 |  |
| 2. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра  «Мешочек». | 1 |  |
| 3. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра  «Русская лапта | 1 |  |
| 4. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра  «Ловкие ребята». | 1 |  |
| 5. | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в  кругу».Игра «Караси и щуки». | 1 |  |
| 6. | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы  передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | 1 |  |
| 7. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». | 1 |  |
| 8. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч –  соседу». Игра «Охотники». | 1 |  |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  Игра «Защищай ворота». | 1 |  |
| 10. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра  «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 |  |
| 11. | Правила безопасного поведения в местах проведения  подвижных игр. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. |  |  |
| 12. | Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра  «белые медведи». | 1 |  |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 1 |  |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 1 |  |
| 16. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. | 1 |  |
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?».  Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». | 1 |  |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра  «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». | 1 |  |
| 19. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра  «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». | 1 |  |
| 20. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». | 1 |  |
| 21. | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.  Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного  двухшажного хода, поворота в движении и торможение. | 1 |  |
| 22. | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». | 1 |  |
| 23. | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 1 |  |
| 24. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 25. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 |  |
| 26. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета  парами. | 1 |  |
| 27. | Эстафета с лазанием и перелезанием, | 1 |  |
| 28. | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 |  |
| 29. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 |  |
| 30. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. | 1 |  |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра "Салки". | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". | 1 |  |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра **"**Коршун". | 1 |  |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Бабки". | 1 |  |

**Материально – техническое обеспечение программы**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

# Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2021 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования

«Визит», 2020г