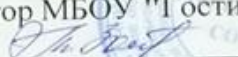
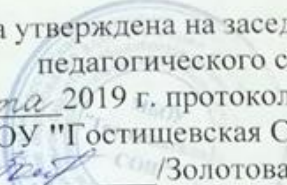


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гостищевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

Программа утверждена на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г. протокол № 1
Директор МБОУ "Гостищевская СОШ"
 /Золотова Т.Н./



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Составитель:
Чернова Ирина Викторовна
педагог муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Гостищевская средняя
общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

Гостищево, 2019

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 – 4 классов предназначена для реализации внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного направления в рамках внедрения федерального государственного образовательного стандарта.

Актуальность 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

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.

Нормативно правовая база:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2010 г.);
- Постановление от 22 мая 2019 года №8 О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017 г.
- Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1—4 классы)

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

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

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

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (6,5 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения;

1 год обучения – 1 час в неделю, 33 учебных часа в год.

2-4 год обучения – 1 час в неделю, 34 учебных часа в год.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты:

- ✓ оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
 - ✓ оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
 - ✓ умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- ✓ проговаривать последовательность действий во время занятия;
- ✓ учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- ✓ умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение оформлять свои мысли в устной форме;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- ✓ учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя)

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 района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;

- спортивный праздник;
- «День здоровья».
-

**Учебно - тематический план программы
1 - 4 год обучения**

№	Наименование разделов	1 год обучения	2-4 год обучения
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	4
2.	Игры с мячом.	6	7
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	3
5.	Народные игры	6	6
6.	Зимние забавы.	5	5
7.	Эстафеты.	5	5
	ИТОГО:	33	34

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</p> <p>Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p> <p>Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".</p>	1	беседа наблюдение
2.	<p>Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".</p>	1	наблюдение
3.	<p>Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".</p>	1	наблюдение
4.	<p>Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".</p>	1	наблюдение
5.	<p>История возникновения игр с мячом.</p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».</p> <p>Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".</p>	1	беседа наблюдение
6.	<p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»</p>	1	наблюдение

	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1	наблюдение
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	наблюдение
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра: «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	наблюдение
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1	наблюдение
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".	1	беседа наблюдение
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра	1	наблюдение

	«Удочка». Игра «Лягушата и цапля».		
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	наблюдение
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	наблюдение
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	беседа наблюдение
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	наблюдение
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1	наблюдение
18.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	беседа наблюдение
19.	Разучивание народных игр.	1	наблюдение

	Игра «Калин – бан -ба».		
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	наблюдение
21.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	наблюдение
22.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	наблюдение
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	наблюдение
24.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	беседа наблюдение
25.	Игра «Гонки снежных комов».	1	наблюдение
26.	Игра «Гонки санок».	1	наблюдение
27.	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение
28.	Игра «Черепахи».	1	наблюдение
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.	1	беседа наблюдение
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	наблюдение
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	наблюдение
32.	Эстафета "вызов номеров".	1	наблюдение
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	наблюдение

	Подведение итогов.		
--	--------------------	--	--

Содержание программы 1 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками (4 часа).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".
- 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».

IV. Игры малой подвижности (3 часа).

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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (6 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 «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (5 часов).

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».

- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

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.
- Эстафета "вызов номер"

Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".</p>	1	беседа наблюдение
2.	<p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".</p>	1	наблюдение
3.	<p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».</p>	1	наблюдение
4.	<p>Упражнения с предметами. Игра «Колесо»</p> <p>«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».</p>	1	наблюдение
5.	<p>Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".</p>	1	беседа наблюдение
6.	<p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра</p>	1	наблюдение

	«Сбей мяч». Игра "Гусеница".		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	наблюдение
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	наблюдение
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	наблюдение
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	наблюдение
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	наблюдение
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки»	1	беседа наблюдение
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	наблюдение
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	наблюдение

15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	наблюдение
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	беседа наблюдение
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	наблюдение
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	наблюдение
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	беседа наблюдение
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	наблюдение
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	наблюдение
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	наблюдение
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	наблюдение
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	наблюдение

25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	беседа наблюдение
26.	Игра «На одной лыже».	1	наблюдение
27.	Игра «Езда на перекладных».	1	наблюдение
28.	Игра "Слаломисты".	1	наблюдение
29.	Игра "Воротца".	1	наблюдение
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	беседа наблюдение
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	наблюдение
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	наблюдение
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	наблюдение
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	наблюдение

Содержание программы

2-й год обучения

I. Игры с бегом (4 часа)

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». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

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»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 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".

VI. Зимние забавы (5 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».

- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. 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».

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.</p> <p>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>
2.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место».</p> <p>Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».</p>	1	наблюдение
3.	<p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».</p>	1	наблюдение
4.	<p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».</p>	1	наблюдение
5.	<p>Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.</p> <p>Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>
6.	<p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»</p> <p>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».</p>	1	наблюдение
7.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из</p>	1	наблюдение

	круга». Игра «Защищай город».		
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	наблюдение
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	беседа наблюдение
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	наблюдение
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	наблюдение
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	наблюдение
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра	1	беседа наблюдение

	«Перемена мест».		
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	наблюдение
18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	наблюдение
19.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	беседа наблюдение
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	наблюдение
21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	наблюдение
22.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение
23.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение
24.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение
25.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	беседа наблюдение
26.	Игра «Взятие снежного городка».	1	наблюдение
27.	Игра «Меткой стрелок».	1	наблюдение
28.	Игра "Слаломисты".	1	наблюдение
29.	Игра "Воротца".	1	наблюдение
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами	1	беседа

	команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».		наблюдение
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	наблюдение
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	наблюдение
33.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	наблюдение
34.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	наблюдение

Содержание программы
3 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа)

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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (7 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

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?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

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».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".

- Игра "Воротца".

VII. 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».

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>
2.	<p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».</p>	1	наблюдение
3.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».</p>	1	наблюдение
4.	<p>Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».</p>	1	наблюдение
5.	<p>Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>
6.	<p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	наблюдение
7.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»</p> <p>Игра «Защищай ворота».</p>	1	наблюдение

8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	наблюдение
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	наблюдение
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	беседа наблюдение
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».	1	наблюдение
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	наблюдение
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	наблюдение

16.	<p>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>
17.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».</p>	1	наблюдение
18.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".</p>	1	наблюдение
19.	<p>Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".</p>	1	<p>Беседа</p> <p>наблюдение</p>
20.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".</p>	1	наблюдение
21.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Коршун".</p>	1	наблюдение
22.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Бабки".</p>	1	наблюдение
23.	<p>Игра "Русская лапта".</p>	1	наблюдение
24.	<p>Игра "Русская лапта".</p>	1	наблюдение
25.	<p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного</p>	1	<p>беседа</p> <p>наблюдение</p>

	хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».		
26.	Игра «Пустое место».	1	наблюдение
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	наблюдение
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	беседа наблюдение
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	наблюдение
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами».	1	наблюдение
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	наблюдение анкетирование

Содержание программы

4 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

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 «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 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». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- 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».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа).

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».

IV. Игра малой подвижности (3 часа).

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». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 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".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 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».

VII. 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).

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

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.
Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: 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.

Описание материально - технического обеспечение образовательного процесса:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
9. Сайт о русских народных играх.