

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МАЛЫШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
«ЕВСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОЛЫШМАНОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ


РАССМОТРЕНО

на МО начальных классов

«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Т.В. Носова/

«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(спортивно – оздоровительное направление)

внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»
(предмет)

для 1
(класс)

Срок реализации программы
2022/2023 учебный год

Составитель: Ваховская Наталья Валентиновна, начальные
классы

Пояснительная записка.

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Малышенская СОШ», плана внеурочной деятельности МАОУ «Малышенская СОШ», примерной программы внеурочной деятельности, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа «Движение есть жизнь!» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Основа программы – подвижные игры.

Подвижная игра – 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявляются елка, 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 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.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Она начинается с 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 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 быстроизменяющихся условиях.

Содержание игрового 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 все стороны влияют на организм и личностные качества ребенка, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

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

Практическая значимость программы «Движение есть жизнь!» 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.

Цель программы

- формирование у младших школьников мотивации и сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры,
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135-136 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: 25 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

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

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы, села, муниципалитета;

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

- весёлые старты;
 - спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

Единство урочной и внеурочной деятельности реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках фактов;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; где полученные на уроке знания дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников участию в команде и взаимодействию с другими детьми;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает им возможность приобретать навык самостоятельного решения теоретической проблемы, опыт публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; (конференция «Шаг в будущее»); проведение общешкольных предметных тематических дней, когда все учителя по одной теме проводят уроки в том числе интегрированные на метапредметном содержании материала.

День IT технологий (4 декабря), День науки (8 февраля), День космонавтики (12 апреля) и День Победы (9 мая). День русского языка проводится на базе Детского школьного оздоровительного лагеря

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

1 класс

Игры с бегом

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 чёлы». 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, желуди, орехи».

Игры мячом

Теория. История возникновения игр мячом.

Практические занятия:

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

Игры прыжками

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 с скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности

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

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клубледяных инженеров».
- Игра «Мячик из круга».
- Игра «Гонка с шабками».
- Игра «Черепашки».

Эстафеты

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

Практические занятия:

- Беговая эстафета.

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

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль места и 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"**.

2 класс

Игры с бегом

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

Теория. Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках с 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 поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
 - Развитие глазомера и чувств расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц руки и плечевого пояса. Игра «Раклянется 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

Теория. Правила техники безопасности при проведении игр малой подвижности.

Практическиезанятия:

- Комплексспециальныхупражнений«Ровнаяспина».Игра«Змейка».Игра«Карликиивеликаны».
- Комплексупражненийсмешочками.Игра«Кошкаимышка».Игра«Ручеек».
- Упражнениядляисправлениянарушенийосанкииплоскостопия.Игра«Стрекозы».Игра«Чемпионыскалки».
- Гимнастическиепостроения,размыкания,фигурнаямаршировка.Игра«Построениевшеренгу».Игра«Нановоеместо».Игра«

Лабиринт».Игра«Чтоизменилось?»

Зимние забавы

Теория. Закаливаниеиеговлияниенаорганизм.Правилабезопасногоповеденияприкатанииналыжах,санках.Инструктажпотехникебезопасности.

Практическиезанятия:

- Игра«Лепимснежнуюбабу».
- Игра«Лепимсказочныхгероев».
- Игра«Санноепоезда».
- Игра«Наоднойлыже».
- Игра«Езданаперекладных»

Эстафеты

Теория. ПравилабезопасногоповеденияприпроведенииэстафетСпособыделениянакоманды.Считалки

Практическиезанятия:

- Веселые старты
- Эстафеты«Бегпалочкам»,«Бегсороконожек».
- Эстафеты«Ракпятитсяназад»,«Скорыйпоезд».
- Эстафеты«Чемпионыскалки»,«Вьюны».
- Эстафеты«Стрекозы»,«Нановоеместо».

Народные игры

Теория. Историяизученияиорганизацииигр.Знаменитыесобирателииорганизаторыигр.Игроваятерминология.

Практическиезанятия:

- Разучиваниенародныхигр.Игра«Бегунок»
- Разучиваниенародныхигр.Игра«Верёвочка»
- Разучиваниенародныхигр.Игра«Котел»
- Разучиваниенародныхигр.Игра"Дедушка-сапожник".

Зкласс

Игры сбегом

*Теория:*Правилатехникибезопасности.Значениебегавжизничеловекаиживотных.Лучшиелегкоатлетыстраны, области, школы.

Практическиезанятия:

- КомплексОРУдляукреплениямышцног.Игра«Змейка».Игра«Челнок».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Пустоеместо».Игра«Филинипташки»
- КомплексОУРвдвижении.Игра«Пятнашкисдомом».Игра«Прерванныепятнашки».Игра«Круговыепятнашки»
- КомплексОРУвколоннепоодномувдвижении.Игра«Круговыепятнашки».Игра

«Ловушки в кругу». Игра «Многотроих, хватит двоих»

Игры мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре 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 «Попадив цель». Игра «Русская лапта»

Игры прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре 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 прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солкано одной ногой». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности

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

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

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», «Попечке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры

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"**.

4 класс

Игры с бегом

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

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

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 «Обгоним мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

Игра малой подвижности

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».

- КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Ктоточнее».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебезкарты».Игра«Садовник».

Зимние забавы

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

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

Практические занятия:

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

Эстафеты

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 (скалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности

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

Практические занятия:

- КомплексОРУнаместе.Игра«Кто дальше бросит?».Игра«Что изменилось?».Игра «Найди предмет».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Слушай сигнал».Игра«Угадай,ктоэто?».Игра «Точный телеграф».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Ктоточнее».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебезкарты».Игра«Садовник».

Народные игры

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".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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):

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.

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.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Движение есть жизнь!»» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Тематическое планирование

(1-4кл)

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Игры бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.
2.	Игры мячом.	5ч.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

			й. Самостоятельные «классики».	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния
3.	Играспрыжками(скакалки).	5ч.	Прыжки. Подвижные игры..Эстафетаспрыжкамичерездвижущее препятствие. Развитиескоростно-силовыхспособностей.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.Подвижныеигры.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Самостоятельные игры:прыжки через скакалку
4.	Игрымалойподвижности (игрынаразвитиевнимания; для подготовки к строю; слазанием и перелазанием; правильнойосанки).	5ч.	Подвижныеигры.Весёлыестарты.Ловляипередачамяча в движении. Ведение наместе правой и левой рукой вдвижении.Броскивцель. Весёлыестарты.	Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.
5.	Зимниезабавы.	4ч.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.
6.	Эстафеты.	5ч.	Равномерный бег.Развитиевыносливости.Игры.ЭстафетыРазвитиескоростно-силовыхспособностей Соревнования поподвижным играм	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
7.	Народныеигры	5ч.	Подвижные игры. Познавательная беседа, коллективная, групповая игра,командные соревнования	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

				<p>реализации.</p> <p>Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания .Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре.</p>
Итого:		34ч.		

1-класс

№П/П	Темазанятия	Кол-во часов	ЦОР	Дата проведения
1.	Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.Значение подвижныхигрдляздоровогообразажизни.	1		
2.	КомплексОРУнаместе.КомплексОРУсрифмованнымистрочками.Игра«Фигуры».Игра«Волки,зайцы,лисы».	1		
3.	КомплексОРУвдвижении«Мишканапрогулке».Игра«Медведиипчёлы».Игра«Умедведявобору».	1		
4.	КомплексОРУвколоннепоодномувдвижении.Игра«Второйлишний».Игра«Краски».	1		
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра««Фигуры».Игра«Волки, зайцы, лисы».	1		
6.	КомплексОРУспредметами.Игра«Третийлишний».Игра«Шишки,жёлуди, орехи».	1		
7.	История возникновения игр с мячом.	1	Uchiteya.com	
8.	Совершенствованиекоординациидвижений.Перекачатымяча.КомплексОРУс мячом«Мячик».Игра«Мячпополу».	1		
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча«Кто меткий?»Игра«Метко в цель».Игра«Бегуны и метатели».	1		
10.	Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса.Игра«Передачамячавколоннах».Игра«Гонкамячей».	1		
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мячсоседу».Игра«Подвижнаяцель».	1		
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правиламидыханиявовремяпрыжков.Последовательностьобученияпрыжка м.	1		

13.	КомплексОРУ«Скакалочка».Игра«Прыгающиеворобышки».	1		
14.	Комплексупражненийсдлиннойскакалкой«Верёвочка».Игра «Удочка».Игра«Лягушата и цапля».	1		
15.	Комплекс ОРУс короткими скакалками«Солнышко».Игра«Зеркало».	1		
16.	КомплексОРУсоскакалкой«Лучики».Игра«Вышеножкиотземли».	1		
17.	Правильнаяосанкаиеезначениедляздоровьяихорошейучёбы. Упражнениядляформированияправильнойосанки,укреплениямышечногоко рсета.	1		
18.	Комплексспециальныхупражнений«Ровнаяспина».Игра«Красный,зелёный ».Игра«Альпинисты».	1		
19.	Комплексупражненийс мешочками. Игра«Разведчики».Игра «Поезд».	1		
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает–нелетает».Игра«Копна–тропинка–кочки».	1		
21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра«Построениевшеренгу».Игра«Ктобыстреевстанетвкруг».	1		
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1		
23.	Игра«Скатывание шаров».Игра«Гонки снежных комов».	1		
24.	Игра«Клуб ледяных инженеров».Игра«Мяч из круга».	1		
25.	Игра«Гонка с шайбами».Игра«Черепахи».	1		
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактик детскогоотравматизма.	1		
27.	Беговаяэстафеты.	1		
28.	Эстафетаспредметами(мячами,обручами,скакалками)	1		
29.	Эстафетынаразвитиестатистическогоидинамическогогоравновесия	1		
30.	Народныеигры–основаигровойкультуры. Рольместоигрыв жизнилюдей.	1		
31.	Разучивание народныхигр.Игра «Калин–бан–ба»	1		
32.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Чижик»	1		
33.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Золотыеворота» Игра"Чехарда".	1		

2 класс

№П/П	Темазанятия	Кол-во часов	ЦОР	Дата проведения
1.	Правилабезопасногоповеденияприпроведении игрсбегом. Техникабегаускорением, техникаравномерногобега	1		6/09
2.	КомплексОРУнаместе. КомплексОРУсрифмованнымистрочками. Игра«Совушка». Игра«Вороныиворобы»	1		13/09
3.	КомплексОРУвдвижении. Игра«Ксвоимфлажкам». Игра«Деньиночь».	1		20/09
4.	КомплексОРУвколоннепоодномувдвижении. Игра«Вызовномеров»Игра«Пустоеместо». Упражненияспредметами. Ирга«Невод». Игра «Колесо»	1		27/09
5.	КомплексОРУнаместе. Игра«Двамороза». Игра«Воробы-попрыгунчики».	1		4/10
6.	Правилапотехникебезопасностиприпроведенииигрпрыжками. Профилактикадетскогоотравматизма. Развитиекоординациидвиженийвпрыжках соскалкой	1		11/10
7.	КомплексОРУ. Игра«Салкинаоднойноге». Игра«Воробушки».	1		18/10
8.	Комплексупражненийсдлиннойскалкой. Игра«Удочка». Игра«Ктовыше»	1		25/10
9.	КомплексОРУмячами. Игра«Прыжкивприседе». Игра«Пингвинысмячом».	1		8/11
10	КомплексОРУскороткойскалкой. Игра«Поймайлягушку». Игра «Прыжкисповоротом»	1		15/11
11	Правилабезопасногоповеденияприсиграхмячом.	1		22/11
12	Совершенствование координациидвижений. Игра« Передал– садись». Игра«Свечи».	1	Uchiteya.com	29/11
13	Развитиеглазомераичувстварасстояния. Передачамяча. МетаниемячаИгра«Охотникииутки». Игра«Сбеймяч»	1		6/12
14	Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса. Игра«Ракплетисяназад». Игра«Скорыйпоезд».	1		13/12

15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Неупустимяч».	1	Kladraz.ru	20/12
16	Правила потехники безопасности при проведении игры малой подвижности.	1		27/12
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		10/01
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		17/01
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скалки».	1		24/01
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1		31/01
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж потехнике безопасности.	1		7/02
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	ped-kopilka.ru	14/02
23	Игра «Санная поездка».	1		21/02
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1		28/02
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1		7/03
26	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	multiurok.ru	14/03
27	Эстафеты «Ракпятится назад», «Скорый поезд».	1		28/03
28	Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».	1		4/04
29	Эстафеты «Стрекозы», «Новое место».	1		11/04
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1		18/04
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1		25/04
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1		2/05
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1		16/05

34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка-сапожник".	1		23/05
----	--	---	--	-------

3 класс

№П/П	Тема занятия	Кол-во часов	ЦОР	Дата проведения
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшее легкоатлетическое место 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 ОРУ 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 маленькими 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 с прыжками».	1		

15	КомплексОРУ.Игра«Солканаоднойноге».Игра«Ктопервый?».	1		
16	Правилатехникибезопасности.Знакомствосиграминавнимательность.	1		
17	Игрынавнимательность.Игра«Летит-нелетит».Игра«Запрещенноедвижение».Игра«Переменамест».	1		
18	КомплексОРУдляправильнойосанки,разучиваниесчиталок.Игры«Колечко».Игра«Мореволнуется».Игра«Кривойпетух»	1		
19	КомплексОРУ.Игра«Молчанка».Игра«Колечко».	1		
20	КомплексОРУ.Игра«Краски».Игра«Переменамест»	1		
21	Правилатехникибезопасности.Знакомствосиграминавнимательность.	1		
22	Игра«Строимкрепость».	1		
23	Игра«Взятиеснежногогородка».Игра«Меткойстрелок».	1		
24	Игра«Лепимснеговика».	1		
25	Значениесловаэстафета.Разбиваниеразнымиспособамикоманднагруппы.	1		
26	Эстафеты«Передал–садись»,«Мячсреднему»,«Парашютисты»,«Скалкаподногами»,«Тачка».	1		
27	Эстафета«Вызовномеров»,«Дорожки»,«Шариквлжке».	1		
28	Эстафета«Челночныйбег»,«Попечке».	1		
29	Эстафета«Ведеркосводой»,«Катибольшоймячвпередисебя»,«Ниткинаматывают»,«Передачамячавколонне»,«Поезд».	1		
30	Материальнаяидуховнаяигроваякультура.Организацияипроведениеигрнапраздниках.	1		
31	Разучиваниенародныхигр.Игра«Гуси-лебеди»	1		
32	Разучиваниенародныхигр.Игра"Горелки".	1		
33	Разучиваниенародныхигр.Игра«Мотальщицы»	1		
34	Разучиваниенародныхигр.Игра"Мишени".	1		

4 класс

№П/П	Темазанятия	Кол-во часов	ЦОР	Дата проведения
1.	ПравилаТБприпроведенииподвижныхигр.Способыделениянакоманды.Повторениесчиталок.	1		
2.	КомплексОРУвдвижении.Игра«Бегкомандами».Игра«Мешочек».	1		
3.	КомплексОРУспредметами.Игра«Городок».Игра«Русскаялапта	1		
4.	КомплексОРУнаместе.Игра«Лисавкуратнике».Игра«Ловкиеребята».	1		
5.	КомплексОРУспредметами.Игра«Пятнашкивкругу».Игра«Карасиищуки».	1		
6.	Правилабезопасногоповедениясмячомвместахпроведенияподвижныхигр.Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей другдругув шеренгах.	1		
7.	КомплексОРУсмалымимячами.Игра«Мячвцентре».Игра«Мячсреднему».	1		
8.	КомплексОРУсбольшимимячами.Игра«Мяч–соседу».Игра «Охотники».	1		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защидай 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. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1		
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.

- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А. Левченко, - В. Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г. – 128с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе»

Волгоград. Учитель, 2004 г

7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры»

Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит»,

1999 г