

# Пояснительная записка.

Рабочая программа курса 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.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе и в рабочей программе воспитания МАОУ «Малышенская СОШ».

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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к

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

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

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 пчёлы». Игра «У медведя во бору».
  + Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра

«Краски».

* + Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
  + Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
  + Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

# Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

* + Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом

«Мячик». Игра «Мяч по полу».

* + Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
  + Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
  + Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

# Игра с прыжками

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

*Практические занятия:*

* + Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
  + Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра

«Лягушата и цапля».

* + Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
  + Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

# Игры малой подвижности

*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 «Клуб ледяных инженеров».
  + Игра «Мяч из круга».
  + Игра «Гонка с шайбами».
  + Игра «Черепахи».

# Эстафеты

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

*Практические занятия:*

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

# Народные игры

*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".**

**2класс**

# 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. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

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

# Игры с прыжками

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

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

# Игры с мячом

*Теория*. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

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

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

# Игры малой подвижности

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

*Практические занятия:*

* + Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
  + Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
  + Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
  + Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

# Зимние забавы

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

*Практические занятия:*

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

# Эстафеты

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

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

# Народные игры

*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".**

**3класс**

# Игры с бегом

*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

*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

*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

*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», «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

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

*Практические занятия:*

* + Разучивание народных игр. Игра **"Горелки".**
  + Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
  + Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
  + Разучивание народных игр. Игра **"Мишени".**

**4класс**

# Игры с бегом

*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 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

*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

*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

*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

*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

*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

*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 реализация 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 с бегом (общеразвивающие игры). | 5 ч. | 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 с мячом. | 5 ч. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Самостоятельные игры: прыжки через скакалку,  «классики». | 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.  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. | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | Прыжки. Подвижные игры.. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  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. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Самостоятельные игры: прыжки через скакалку |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.  Весёлые старты. | 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. | Зимние забавы. | 4 ч. | 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. | 5 ч. | Равномерный бег . Развитие выносливости.Игры. ЭстафетыРазвитие скоростно-силовых способностей Соревнования  по подвижным 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. | Народные игры | 5 ч. | 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 реализации.  Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых корректировок.  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. |
| **Итого:** | | **34 ч.** |  |  |

**Календарно – тематическое планирование Приложение**

***1-класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часов** | | | **ЦОР** | **Дата проведения** | | |
| 1. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 | | |  |  | | |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | | |  |  | | |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 | | |  |  | | |
| 4. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 | | |  |  | | |
| 5. | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | | |  |  | | |
| 6. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | | |  |  | | |
| 7. | История возникновения игр с мячом. | 1 | | |  |  | | |
| 8. | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 | | |  |  | | |
| 9. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 | | |  |  | | |
| 10. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 | | |  |  | | |
| 11. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 | | |  |  | | |
| 12. | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | 1 | | |  |  | | |
| 13. | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 | | |  |  | | |
| 14. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра  «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 | |  | | | |  |
| 15. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | |  | | | |  |
| 16. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | |  | | | |  |
| 17. | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 | |  | | | |  |
| 18. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 | |  | | | |  |
| 19. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра  «Поезд». | 1 | |  | | | |  |
| 20. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра  «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 | |  | | | |  |
| 21. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 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. Профилактика детского травматизма. | 1 | |  | | | |  |
| 27. | Беговая эстафеты. | 1 | |  | | | |  |
| 28. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | |  | | | |  |
| 29. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 | |  | | | |  |
| 30. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 |  | | | |  | |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |  | | | |  | |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 |  | | | |  | |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Игра **"Чехарда".** | 1 |  | | | |  | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часов** | | **ЦОР** | **Дата проведения** |
| 1. | Правила безопасного поведения при проведении  игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 | |  |  |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | 1 | |  |  |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 | |  |  |
| 4. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра  «Колесо» | 1 | |  |  |
| 5. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи- попрыгунчики». | 1 | |  |  |
| 6. | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.  Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 | |  |  |
| 7. | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 | |  |  |
| 8. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 | |  |  |
| 9. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | |  |  |
| 10 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра  «Прыжки с поворотом» | 1 | |  |  |
| 11 | Правила безопасного поведения при с играх мячом. | 1 | |  |  |
| 12 | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 | | Uchiteya.com |  |
| 13 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 | |  |  |
| 14 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 | |  |  |
| 15 | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 | | Kladraz.ru |  |
| 16 | Правила по технике безопасности при проведении игры малой  подвижности. | 1 | |  |  |
| 17 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 | |  |  |
| 18 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра  «Ручеек». | 1 | |  |  |
| 19 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра  «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 | |  |  |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 | |  |  |
| 21 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |  |  |
| 22 | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | | ped-kopilka.ru |  |
| 23 | Игра «Санные поезда». | 1 | |  |  |
| 24 | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 | |  |  |
| 25 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет  Способы деления на команды. Считалки | 1 | |  |  |
| 26 | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 | | multiurok.ru |  |
| 27 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | |  |  |
| 28 | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 |  | |  |
| 29 | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |  | |  |
| 30 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | 1 |  | |  |
| 31 | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |  | |  |
| 32 | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |  | |  |
| 33 | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |  | |  |
| 34 | Разучивание народных игр. Игра **"Дедушка - сапожник".** | 1 |  | |  |

**Календарно – тематическое планирование ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часов** | **ЦОР** | | **Дата проведения** |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. | 1 |  | | 5.09 |
| 2. | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». | 1 | [**resh.edu.ru**›summer-education…](https://resh.edu.ru/summer-education?type=4&organization=undefined) | | 12.09 |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» | 1 |  | | 19.09 |
| 4. | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра  «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) | | 26.09 |
| 5. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 | [**resh.edu.ru**›Предметы›lesson/5132/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) | | 3.10 |
| 6. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. | 1 |  | | 10.10 |
| 7. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 |  | | 17.10 |
| 8. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 | [**resh.edu.ru**›Предметы›lesson/5132/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) | | 24.10 |
| 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 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) | |  |
| 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 | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) | |  |
| 14 | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  | |
| 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 | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) |  | |
| 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 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  | |
| 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 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  | |
| 26 | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,  «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |  |  | |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  | |
| 28 | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 |  |  | |
| 29 | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  | |
| 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 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  | |
| 34 | Разучивание народных игр. Игра **"Мишени".** | 1 |  |  | |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема занятия** | **Кол- во**  **часов** | **ЦОР** | **Дата проведения** |
| 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 | [**resh.edu.ru**›summer-education…](https://resh.edu.ru/summer-education?type=4&organization=undefined) |  |
| 3. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта | 1 |  |  |
| 4. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  |
| 5. | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». | 1 | [**resh.edu.ru**›Предметы›lesson/5132/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) |  |
| 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 | [**resh.edu.ru**›Предметы›lesson/5132/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) |  |
| 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.  Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. | 1 | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) |  |
| 12 | . Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  |
| 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 | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/) |  |
| 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 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  |
| 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 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  |
| 24 | . Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |  |
| 25 | . Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  |
| 26 | . Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 |  |  |
| 27 | . Эстафета с лазанием и перелезанием, | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  |
| 28 | . Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  |
| 29 | . Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 |  |  |
| 30 | . Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | . Разучивание народных игр. Игра **"Салки".** | 1 | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhok-podvizhnye-igry-3-klass-2023-2024-uch-g-6709019.html) |  |
| 32 | . Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".** | 1 |  |  |
| 33 | . Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".** | 1 | [**100ballnik.com**](https://100ballnik.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD/) |  |
| 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, 2020. – 128 с.

- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2019 г. – 128с.

- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2018. - 176с.

- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2020 – 106с.

- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2019 г. – 124с.

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2019г.

2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 2019г.

3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября»,

2015 г.

4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации,

практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО, 2021 г

5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника:

упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2020 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, 2021 г

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

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

2021 г