

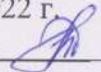
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 102 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов

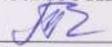
Протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

Председатель МО  Пронюшкина Е. В. .

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 Тершукова Е. И.

«01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы № 102
г.о. Самара
 Е.Н.Елизарова
Приказ № 319 - одот 01.09.2022 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: «Подвижные игры «Будь здоров!»

Класс: 1-4

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов по учебному плану

1 класс-2 часа в неделю – 66 часов;

2 класс – 1 час в неделю- 34 часа;

3 класс 1 час в неделю -34 часа;

4 класс 1 час в неделю – 34 часа.

Планирование составлено на основе: Программы факультативного курса «Будь здоров!» И.М. Бутиной, Г.И. Погадаевой.

Рабочая программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Пояснительная записка

Данная программа курса «Подвижные игры. Будь здоров!» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
3. Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.
4. Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Здаевич)

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

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

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

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

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей(способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений(ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений(ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. В связи с этим в 1-4-х классах вводится дополнительная внеурочная деятельность по физической культуре. Программа «Будь здоров!» организуется во внеурочной воспитательно-оздоровительной работе с учащимися. Младших школьников необходимо обучать играть в подвижные игры. Программа реализуется в строгом соответствии с правилами и нормами охраны детей, правилами личной безопасности, гигиены. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

Система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе нуждается в коренной перестройке, направленной на обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Занятия физической культурой занимают одно из наиболее важных мест в современной школе. Средствами физической культуры решаются задачи государственной важности – формирование физического здоровья и основ здорового образа жизни школьников.

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, обеспечение знаниями в области культуры здоровья, воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья россиян, и особенно школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной среде заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобразования РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья. Научные данные последнего десятилетия о роли двигательной активности свидетельствуют о том, что без достаточного объёма двигательной активности достижение высоких интеллектуальных и жизненных целей оказалось невозможным. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Новизна настоящей программы дополнительного образования заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший путь к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребёнка перед необходимостью выкладываться до конца.

Целесообразность применения программы дополнительного образования в том, что подвижные игры, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его. В отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастических) игра всегда связана с инициативным началом, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Развлекательная сторона игр, преимущественное использование в них локомоторных, естественных движений, меньшая жёсткость правил соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, скоростных и скоростно – силовых способностей и др.).

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует подчеркнуть, что разнообразные движения и действия играющих во время игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. С помощью игр можно содействовать общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное воздействие на организм и способствует укреплению здоровья детей.

Цель программы: формирование устойчивого, заинтересованного уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи программы:

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.
2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, развитию психических процессов и свойств личности.
3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.
4. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков;
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
8. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, творческого отношения к деятельности.

В результате освоения данной программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- О режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

Уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

- элементарно владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5м, ловля, ведение;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Перестрелка» мини-футбол.

Содержание программы

Раздел I. Основы знаний

1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
3. Режим дня и двигательный режим.
4. Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
5. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, перестроения из одной шеренги в две, три. Общеразвивающие упражнения. Бег до 300-500м, линейная эстафета, встречная эстафета, челночный бег. Прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах, многоскоки.

Раздел III. Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей).

Данный раздел предполагает развитие координационных, скоростно-силовых способностей, навыков в прыжках, беге, овладение элементарными навыками и умениями в ловле, бросках, передаче и ведении мяча; на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями

Подвижные игры:

на совершенствование ориентирования в пространстве

- «Два мороза»
- «Пустое место»
- «У ребят порядок строгий»
- «Белые медведи»
- «Вызов номеров»
- «Караси и щука»

на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

- «Волк во рву»
 - «Лиса и куры»
 - «Прыжки по полоскам»
 - «Удочка»
 - «Попрыгунчики воробышки»
- на совершенствование быстроты

- «Мяч соседу»
- «Команда быстроногих»
- «Линейная эстафета»
- «День и ночь»
- «Попрыгунчики воробышки»

на овладение элементарными навыками умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:

ловля, передача, ведение мяча индивидуально;
ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой, с изменением направления;
Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:

«Борьба за мяч»

«Перестрелка»

«Мири – баскетбол»

Варианты игры в футбол.

Практические и контрольные работы.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки организатора игр. С этой целью на каждом занятии необходимо назначать помощников и давать им задания по проведению игры.

Четыре раза в год учащиеся должны выполнять контрольные тесты по общей физической подготовке:

1. Челночный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание.

Методическое обеспечение

Настоящая программа дополнительного образования имеет три раздела:

раздел I. Основы знаний содержит теоретические сведения, в том числе: по правилам безопасности на занятиях, по гигиене, о влиянии физических упражнений на здоровье, о роли семьи и сверстников в формировании здорового образа жизни. Указанные знания учащиеся будут получать на теоретических занятиях с использованием рассказа, бесед, комментированного чтения;

раздел II. Общая физическая подготовка. Данный раздел направлен на всестороннее физическое развитие. Он представлен практическими занятиями с использованием легкоатлетических, гимнастических, игровых упражнений;

раздел III. Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств. Направлен на овладение и совершенствование навыков и умений в ловле, бросках, передачах и введении мяча; на совершенствование скоростно-силовых, координационных способностей, развитие быстроты, ловкости.

Формы занятий

Занятия по подвижным играм целесообразно проводить в урочной и внеурочной форме. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, а внеурочная форма занятий подразумевает привлечение самих детей к выполнению роли организатора.

Методы и приёмы

Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных, и соревновательных методов; таких приёмов и форм работы, как рассказ, беседа, контрольное упражнение, контрольный тест.

Ожидаемый результат

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- организовать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ресурсное обеспечение

Вид образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	Примечания
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя. Энциклопедии. Словари. Справочные пособия. Периодические издания по предмету.	
Учебно-практическое и лабораторное оборудование	Наборы для гимнастических упражнений Комплект навесного оборудования. Мячи. Коврики. Кегли. Обручи. Флажки. Оборудование для игры в волейбол. Лыжи.	Включают стенку, скамейку, перекладину, палку, скакалку бревно и т.д. Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.

Сроки реализации программы

Программа курса «Подвижные игры. Будь здоров!» рассчитана на 4 года, предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Общее количество часов:

Количество часов в год (1 класс)- 165 ч., Количество часов в год (2 класс)- 170 ч.,
Количество часов в год (3 класс)- 170 ч.

Количество часов в год (4 класс)- 170 ч., Недельная нагрузка- 5 часов в неделю.

Форма и режим занятий

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

-сюжетные игры, преимущественно коллективные, -бессюжетные подвижные игры, - подвижные игры с элементами соревнования, -игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизация всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Подвижные игры- хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере,
- разработать (придумать) свои подвижные игры,
- начать создание картотеки подвижных народных игр (с привлечением не только обучающихся, но и их родителей)

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о

здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень- формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тематика занятий
1-5	5 ч.	Ознакомление с особенностями русских игр. Проведение и разучивание игр: «Гуси- лебеди»
6-10	5 ч.	Совершенствование разученных русских народных игр: «Гуси- лебеди», «Жмурки», «Удочки»
11-15	5 ч.	Знакомство с русскими народными играми: «Ляпки», «Заря».
16-20	5 ч.	Совершенствование разученных русских народных игр: «Ляпки», «Заря».
21-25	5 ч.	Закрепление разученных русских народных игр.
26-30	5 ч.	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Волк и ягнята».
31-35	5 ч.	Совершенствование разученных башкирских народных игр: «Липкие пеньки», «Табун», «Удочки»
36-40	5 ч.	Знакомство с играми незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее»
41-45	5 ч.	Закрепление и совершенствование игр с незначительной психофизической нагрузкой: «Почтальон».
46-50	5 ч.	Знакомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»
51-55	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»
56-60	5 ч.	Знакомство с особенностями марийской народной игры: «Биляша»
61-65	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученной марийской народной игры: «Биляша»
66-70	5 ч.	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажок»
71-75	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных осетинских народных игр: «Перетягивание», «Жмурки».
76-80	5 ч.	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место».
81-85	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место».
86-90	5 ч.	Знакомство с правилами татарской народной игры: «Лисички и курочки», ее разучивание
91-95	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученной татарской народной игры: «Лисички и курочки»
96-100	5 ч.	Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках», ее разучивание
101-105	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученной карельской народной игры: «Пятнашки на санках»
106-110	5 ч.	Знакомство с правилами удмуртской народной игрой: «Игра с платочком».

111-115	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученной удмуртской народной игрой: «Игра с плат
116-120	5 ч.	Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце», ее разучивание.
121-125	5ч.	Закрепление и совершенствование разученной чувашской народной игры: «Луна и Солн
126-130	5 ч.	Знакомство с правилами якутской народной игры: «Один лишний». Русская народная и (игр)
131-135	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученной якутской народной игры: «Один лишний» игры «Третий лишний».
136-140	5 ч.	Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер,
141-145	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных игр народов Сибири и Дальнего Во «Рыбаки и рыбки»
146-150	5ч.	Знакомство с особенностями украинских народных игр: «Колдун», «Печки».
151-155	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных украинских народных игр: «Колдун», «Пе
156-160	5 ч.	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Прела- горела», «Заяц- месяц»
161-165	5 ч.	Закрепление и совершенствование разученных белорусских народных игр: «Пре разучивание.

Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводное занятие Беседы о безопасном поведении на дороге.	1 час
2-3	Народные игры «Салки», «Змейка».	2 часа
4-5	Игры с бегом «Не урони мешочек», «Кошки-мышки».	2 часа
6-7	Игры для формирования правильной осанки «Хвостики», «Паровоз».	2 часа
8-9	Игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Смена мест».	2 часа
10	Игра-эстафета «Команда быстроногих»	1 час
11-13	Игры с прыжками «Бой петухов», «Попрыгунчики», «Воробьи и вороны».	3 часа
14-16	Игры с мячом «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг»	3 часа
17-18	Игры «Салки на болоте», «К своим флажкам»	2 часа
19-20	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	2 часа
21-22	Игры «Третий лишний», «Защита укрепления»	2 часа
23-25	Поисковые игры «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	3 часа
26-27	Игры «Раки», «Вышибалы»	2 часа
28-30	Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»	3 часа
31-32	Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	2 часа
33-35	Игры «Попади в мишень», «Выталкивание спиной»,	3 часа
36	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1 час
37-40	Пионербол по упрощенным правилам. Игровые правила. Передачи	4 часа

	мяча, подачи мяча. Пионербол.	
41-42	Русские народные игры: «Невод», «Гуси-Лебеди»	2 часа
43-45	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Рыбки».	3 часа
46-48	Игры с бегом «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	3 часа
49-50	Игры «Посадка картофеля», «Ванька-встанька»	2 часа
51-52	«Пустое место», «Большая круговая эстафета»	2 часа
53-54	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	2 часа
55-57	Игры с прыжками «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	3 часа
58-61	Игры с мячом «Сбей кеглю», «Метатели», «Мяч соседу», «Охотники и утки»	4 часа
62	Игра «Лапта»	1 час
63-67	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Командный футбол.	5 часов
68-69	Игры «Вызов номеров», «Цепи кованы».	2 часа
70-72	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Маю», «Перепёлочка»	3 часа
73-74	Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «Ку-Ку».	2 часа
75-77	Игры «Ловишка», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Парашютисты».	3 часа
78	Беседы о безопасном поведении на льду, на лыжне.	1 час
79-80	Игры «Репка», «Поезд»	2 часа
81-83	Игры «Море волнуется », «Медведь и пчелы», «Вороны и воробы».	3 часа
84-87	Игра в снежки. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	4 часа
88-90	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Карлики и великаны», «Три характера».	3 часа
91-95	Баскетбол по упрощённым правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». Командная игра	5 часов
96	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1 час
97-99	Белорусские народные игры: «Лиса и куры», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	3 часа
100-102	Игры с бегом «Сумей догнать», «Птицы в гнезде», «Два Мороза».	3 часа
103-105	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	3 часа
106-109	Игры «Хвостики», «Дракон», «Ванька-встанька», «Стрелки».	4 часа
110-112	Игры «День и ночь», «Придумай и покажи». Эстафеты с длинными скакалками.	3 часа
113-116	Игры с мячом «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Мяч по кругу», «Сильный бросок».	4 часа
117-119	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художнику».	3 часа
120-123	Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	4 часа
124-127	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Стой-дороги нет»,	4 часа

	«Удочка», «Перепёлочка».	
128-131	Игры на внимание «Волк и овцы», «Затейники», «Ловишка», «Малинки»	4 часа
132-133	Игры с предметами «Городки», «Единоборство»,	2 часа
134-136	Игры с лазанием и перелазанием «Цветы и шмели», «Защита укрепления», «Кошки- мышки».	3 часа
137-138	Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».	2 часа
139-142	Баскетбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Командная игра.	4 часа
143-144	Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	2 часа
145-147	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	3 часа
148-153	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Командная игра.	6 часов
154	«В здоровом теле – здоровый дух»	1 час
155-157	Татарские народные игры: «Спутанные кони», «Скок- перескоку» «Ленок»,	3 часа
158-159	Прибалтийские народные игры: «В речку – на берег» «Сельдь»	2 часа
160-161	Африканские игры: «Болотуду», «Волк во рву»	2 часа
162-163	Среднеазиатские игры: «Ждамбуль», «Апички»	2 часа
164-167	Русские народные игры: «Колпачок», «Ручеёк», «Шлепанки», «Дедушко- медведушко»	4 часа
168-169	Эстафета «Под обстрелом», «Попади в городок»	2 часа
170	Итоговое занятие. Игры.	1 час

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале	1
2-4	Народные игры	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун».	3
5-7	Игры с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».	3
8-10	Игры для формирования правильной осанки	Разучивание игр «Хвостики», «Паровоз».	3
11-13	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки».	3
14-16	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	3
17-19	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	3
20-22	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Разучивание игр «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг»	3

23-25	Игры с разными предметами	Разучивание игр «Бирюльки», «Двенадцать палочек»	3
26-28	Игры на развитие психических процессов	Разучивание игр на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	3
29-31	Игры с лазанием и перелезанием	Разучивание игр «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	3
32-34	Поисковые игры	Разучивание игр «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	3
35-37	Игры-сцеплялки	Разучивание игр «Ручеёк», «Пятнашки»	3
38-40	Сюжетные игры	Разучивание игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»	3
41-42	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	2
43-45	Кто сильнее?	Разучивание игр «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	3
46-47	Час здоровья	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	2
48-52	Спортивные игры	Пионербол по упрощенным правилам. Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча.	5
53-55	Народные игры	Разучивание русских народных игр: «Горелки», «Гуси-Лебеди»	3
56-57	Игры на развитие психических процессов	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».	2
58-60	Игры с бегом	Разучивание игр «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	3
61-63	Игры для формирования правильной осанки	Разучивание игр «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	3
64-66	Игры – эстафеты	Разучивание игр «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета»	3
67-68	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	2
69-71	Игры с прыжками	Разучивание игр «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	3
72-74	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Разучивание игр «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки»	3
75-77	Игры с разными предметами	Разучивание игры «Лапта»	3
78-82	Спортивные игры	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	5
83-85	Игры с лазанием и перелезанием	Разучивание игр «Кошки-мышки», «Цепи кованы».	3

86-88	Народные игры	Разучивание украинских народных игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	3
89-90	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	2
91-93	Поисковые игры	Разучивание игр «Двое слепых», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	3
94	Вводное занятие	Беседы о безопасном поведении на льду, на лыжне.	1
95-97	Игры-цеплялки	Разучивание игр «Репка», «Дракон»	3
98-100	Сюжетные игры	Разучивание игр «Море волнуется », «Медведь и пчелы», «Вороны и воробьи».	3
101-105	Зимние забавы	Игра в снежки. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	5
106-107	Игры на развитие психических процессов	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера».	2
108-112	Спортивные игры	Баскетбол по упрощённым правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».	5
113	Спортивные праздники	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1
114-115	Народные игры	Разучивание белорусских народных игр: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	2
116-118	Игры с бегом	Разучивание игр «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза».	3
119-122	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	4
123-125	Игры для формирования правильной осанки	Разучивание игр «Хвостики», «Паровоз», «Ванька-встанька», «Лошадки».	3
126-128	Игры с прыжками	Разучивание игр «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками.	3
129-131	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	Разучивание игр «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок».	3
132-135	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	4
136-140	Спортивные игры	Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	5
141-142	Народные игры	Разучивание украинских народных игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».	2
143-145	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»	3
146-148	Игры с разными предметами	Разучивание игр «Городки», «Единоборство»,	3
149-	Игры с лазанием и	Игры с лазанием и перелазанием «Распутай	3

151	перелезанием	верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки».	
152-153	Народные игры	Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».	2
154-159	Спортивные игры	Баскетбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов.	5
160-162	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	3
163-165	Игры на развитие психических процессов	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	3
166-168	Спортивные игры	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов.	3
169	Спортивный праздник	«В здоровом теле – здоровый дух»	1
170	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседы о безопасном поведении на дороге.	1 час
2-3	Народные игры. «Кот и мышь», «Коршун».	2 часа
4-5	Игры с бегом «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».	2 часа
6-7	Игры для формирования правильной осанки «Хвостики», «Паровоз».	2 часа
8-9	Игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки».	2 часа
10	Игра-эстафета «Команда быстроногих»	1 час
11-13	Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	3 часа
14-16	Игры с мячом «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг»	3 часа
17-18	Игры «Бирюльки», «Двенадцать палочек»	2 часа
19-20	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	2 часа
21-22	Игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	2 часа
23-25	Поисковые игры «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	3 часа
26-27	Игры «Ручеёк», «Пятнашки»	2 часа
28-30	Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»	3 часа
31-32	Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	2 часа
33-35	Игры «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	3 часа
36	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1 час
37-40	Пионербол по упрощенным правилам. Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Пионербол.	4 часа
41-42	Русские народные игры: «Горелки», «Гуси-Лебеди»	2 часа
43-45	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три	3 часа

	характера».	
46-48	Игры с бегом «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	3 часа
49-50	Игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	2 часа
51-52	«Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета»	2 часа
53-54	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	2 часа
55-57	Игры с прыжками «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	3 часа
58-61	Игры с мячом «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки»	4 часа
62	Игра «Лапта»	1 час
63-67	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Командный футбол.	5 часов
68-69	Игры «Кошки- мышки», «Цепи кованы».	2 часа
70-72	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	3 часа
73-74	Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	2 часа
75-77	Игры «Двое слепых», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	3 часа
78	Беседы о безопасном поведении на льду, на лыжне.	1 час
79-80	Игры «Репка», «Дракон»	2 часа
81-83	Игры «Море волнуется », «Медведь и пчелы», «Вороны и воробьи».	3 часа
84-87	Игра в снежки. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	4 часа
88-90	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера».	3 часа
91-95	Баскетбол по упрощённым правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». Командная игра	5 часов
96	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1 час
97-99	Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	3 часа
100-102	Игры с бегом «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза».	3 часа
103-105	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	3 часа
106-109	Игры «Хвостики», «Паровоз», «Ванька-встанька», «Лошадки».	4 часа
110-112	Игры «Поймай лягушку», «Придумай и покажи». Эстафеты с длинными скакалками.	3 часа
113-116	Игры с мячом «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок».	4 часа
117-119	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художнику».	3 часа
120-123	Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	4 часа
124-127	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».	4 часа
128-131	Игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»	4 часа

132-133	Игры с предметами «Городки», «Единоборство»,	2 часа
134-136	Игры с лазанием и перелазанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки».	3 часа
137-138	Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».	2 часа
139-142	Баскетбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Командная игра.	4 часа
143-144	Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	2 часа
145-147	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	3 часа
148-153	Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Командная игра.	6 часов
154	«В здоровом теле – здоровый дух»	1 час
155-157	Татарские народные игры: «Спутанные кони», «Скок-перескок» «Ленок»,	3 часа
158-159	Прибалтийские народные игры: «В речку – на берег» «Сельдь»	2 часа
160-161	Африканские игры: «Болотуду», «Вари»,	2 часа
162-163	Среднеазиатские игры: «Ждамбуль», «Апички»	2 часа
164-167	Русские народные игры: «Колпачок», «Жмурки», «Шлепанки», «Дедушко-медведущко»	4 часа
168-169	Эстафета «Под обстрелом», «Попади в городок»	2 часа
170	Итоговое занятие. Игры.	1 час

Литература:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
10. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987