

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Преображенская средняя общеобразовательная школа»
Бузулукского района
Оренбургской области**

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы:

_____ Осипова С.А.
«___» _____ 2023 г.
Приказ № 73 от 28.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная развивающая программа
спортивно-оздоровительного направления**

Творческое объединение «Подвижные игры»

Возраст детей – 7-10 лет
Срок реализации - 4 года

Составитель:
Демьянова Людмила Ивановна
педагог дополнительного образования
соответствие занимаемой должности

Преображенка
2023г

Пояснительная записка

Пояснительная записка (аннотация) Рабочая программа «Подвижные игры» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Закона об образовании в РФ № 273 – ФЗ; письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; письма Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.15 № 08 – 1786; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18.08.2017г. № 09-1672; основной образовательной программы и положения о рабочей программе. Программа кружка «Подвижные игры»

Актуальность

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника (Баранцев С.А.).

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивном зале и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и

способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

При определении времени проведения кружка следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в

основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки. Вместе с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течение учебного года и незначительно снижаться в конце. В течение четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связано с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха/

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения.

Программа кружка «Подвижные игры» составлена с учетом программного материала по физической культуре.

Для успешного проведения внеурочных занятий необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку).

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Цель программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам .

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 учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять

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. Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Ценностные ориентиры содержания «подвижных игр»

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений;
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 2021-2025 учебного года. Курс рассчитан на 4 года (272ч.) обучения по 2 ч. в неделю, 68 ч. в год.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде: подвижных игр, народных оздоровительных игр, прогулок, спортивно-оздоровительных часов, физкультурных праздников, спортивных соревнований.

Ожидаемые результаты программы:

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 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. организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;

организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

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.

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.

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.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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 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.

2.2. 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.

Содержание программы

1. Введение. Знакомство с программой занятий кружка «Подвижные игры на основе ОФП». Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности, беседа «Открываем дверь в страну игр», беседа «Законы страны Игр», «Правильная осанка, её значение для здоровья», «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья», «Здоровый образ жизни и его значение», «Значение занятий на лыжах для здоровья», «Режим дня, его значение».
2. Игры на развитие быстроты движений. Разновидности бега. Разновидности ходьбы. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.
3. Игры на развитие внимательности: разновидности прыжков, многоскоки. Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность. Метание набивного мяча. Подвижные игры. Эстафеты.
4. Игры на развитие координации, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетике, спортивных игр: Подвижные игры, эстафеты с мячами, флажками, гимнастическими скакалками, обручами, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках, «Веселые старты».
5. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки: Катание на лыжах, санках с ледяных горок, передвижение на лыжах различными ходами и способами, с палками и без палок, подъём «лесенкой», подъём наискось, эстафеты на лыжах, эстафеты на санках, снежки, метание снежков в цель.
6. Игры на развитие силы и ловкости. Перелезание через гимнастические предметы, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа, игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч», прыжки в высоту, подвижные игры и эстафеты.
7. Спортивные игры – Пионербол, мини – баскетбол, мини – футбол; ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой, эстафеты с ловлей и передачей

мяча на месте и в движении, эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой в движении, эстафеты с броском мяча в цель, комбинированные эстафеты

8. Игры на развитие выносливости. Разновидности бега, челночный бег, силовые упражнения, эстафеты с прыжками, эстафеты в беге, эстафеты с передачей эстафетной палочки, эстафеты по кругу, эстафеты в колоннах, эстафеты в шеренгах, Весёлые старты

1 год Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся игры развивающие скорость, внимание, выносливость: «Змейка на асфальте» «Бег с шариком» Третий лишний» «Ворота» «Белки, шишки и орехи» и их различные варианты. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; упражнения с использованием различных предметов и снарядов

2 год Во второй раздел входят народные игры развивающие ловкость, внимание, скорость: «Пустое место» «Городки» «Пятнашки» «Волки и овцы» «Намотай ленту» а также различные их варианты. (1-2 год обучения) Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; упражнения с использованием различных предметов и снарядов

3 год Игры в которых нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: «Горелки», «Городок-бегунок», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Ляпка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий – лишний», «Чижик», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и другие. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; упражнения с использованием различных предметов и снарядов

4 год В этом разделе применяются игры развивающие силу, быстроту: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавку», «Борящаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты (3-4 год обучения). Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; упражнения с использованием различных предметов и снарядов

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год «Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. Часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Раздел 1 Современные подвижные игры (68) ч.				
2	Тема 1 Здоровый образ жизни	2	2		
3	Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (2ч)	2	1	1	
4	Тема 3 Личная гигиена (2ч)	2	1	1	
5	Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)	2	3		
6	Тема 5 Нарушение осанки (3ч)	3	2	1	
7	Тема 6 Современные подвижные игры (54ч)	54	1	55	
	Итого	68	10	58	

2 год «Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
	Раздел 2 Старинные подвижные игры(68)ч.				
	<i>Тема 1</i> Здоровый образ жизни	2	2		
	<i>Тема 2</i> Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2	2		
	<i>Тема 3</i> Личная гигиена	2	1	1	
	<i>Тема 4</i> Профилактика травматизма	4	3	1	
	Тема 5 Нарушение осанки	3	2	1	
	Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)	55	10	55	
	Итого	68	10	58	

3 год« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
	Раздел 3 Русские народные игры и забавы (68 ч.)				
	<i>Тема 1</i> Здоровый образ жизни	2	1	1	
	<i>Тема 2</i> Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2	1	1	
	<i>Тема 3</i> Личная гигиена	2	1	1	
	<i>Тема 4</i> Профилактика травматизма	4	3	1	
	Тема 5 Нарушение осанки	2	1	1	

	Тема 6 Русские народные игры и забавы	56	1	55	
	Итого	68	8	60	

4 год « Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические Занятия	Дата
	Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)				
	Тема 1 Здоровый образ жизни	2	2		
	Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		2	
	Тема 3 Личная гигиена	2	1	1	
	Тема 4 Профилактика травматизма	4	3	1	
	Тема 5 Нарушение осанки	3	2	1	
	Тема 6 Русские игровые традиции	55	8	47	
	Итого	68	16	52	

1 год

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

2 год Планируемые результаты

- у учащихся начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3 год Планируемые результаты

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.

4 год Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- вести исследовательскую работу, создавать проекты
- 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;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс Современные подвижные игры

№	Тема	Кол. часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Здоровый образ жизни	2		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
3	Личная гигиена	2		
4	Профилактика травматизма	2		
5	Нарушение осанки	2		
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	2		
7	«Поймай рыбку»	2		
8	«Цепи кованы»	2		
9	Профилактика травматизма	2		
10	«Змейка на асфальте»	2		
11	«Бег с шариком»	2		
12	«Нас не слышно и не видно»	2		
13	«Третий лишний»	2		
14	«Ворота»	2		
15	«Чужая палочка»	2		
16	«Белки, шишки и орехи»	2		
17	Профилактика травматизма	2		
18	Нарушение осанки	2		
19	«След в след»	2		
20	Эстафета	2		
21	«Мишень»	2		
22	«С кочки на кочку»	2		

23	«Без пары»	2		
24	«Веревочка»	2		
25	«Плетень»	2		
26	Профилактика травматизма	2		
27	«Кто больше»	2		
28	«Успевай, не зевай»	2		
29	«День и ночь»	2		
30	«Наперегонки парами»	2		
31	«Ловушки-перебежки»	2		
32	«Вызов номеров»	2		
33	Эстафета	2		
34	Казачьи-разбойники	2		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2год Современные подвижные игры

№	Тема	Кол. часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Здоровый образ жизни	2		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
3	Личная гигиена	2		
4	Профилактика травматизма	2		
5	Нарушение осанки	2		
6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	2		
7	«Катание яиц»	2		
8	«Чижик»	2		
9	Профилактика травматизма	2		
10	«Пустое место»	2		

11	«Городки»	2		
12	«Пятнашки»	2		
13	«Волки и овцы»	2		
14	«Намотай ленту»	2		
15	«Лапта»	2		
16	«Без соли соль»	2		
17	«Чет-нечет»	2		
18	«Серый волк»	2		
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	2		
20	Профилактика травматизма	2		
21	Нарушение осанки	2		
22	«Платок»	2		
23	«Кто боится колдуна?»	2		
24	«Догонялки на санках»	2		
25	«Лучники»	2		
26	«Волк»	2		
27	«Камнепад»	2		
28	«Шаровки»	2		
29	«Горелки»	2		
30	«Штандер»	2		
31	«Рыбки»	2		
32	«Бабки»	2		
33	«Кзаки-разбойники»	2		
34	Эстафеты	2		

3 год «Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Здоровый образ жизни	2		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
3	Личная гигиена	2		
4	Профилактика травматизма	2		
5	Нарушение осанки	2		
6	Русские народные игры и забавы	2		
	“Щука”			
7	“Водяной”	2		
8	“Третий лишний”	2		
9	“На золотом крыльце сидели...”	2		
10	“Кандалы”	2		
11	“Ворота”	2		
12	“Слон”	2		
13	“Козел”	2		
14	«Лягушки и цапля»	2		
15	«Волк во рву»	2		
16	«Прыгуны»	2		
17	«Лошади»	2		
18	Профилактика травматизма	2		
19	«Птички и клетка»	2		
20	«Северный и южный ветер»	2		
21	«Бой петухов»	2		
22	«Караси и щука»	2		
23	«Лиса в курятнике»	2		
24	«Река и ров»	2		

25	«Горячая картошка»	2		
26	«Заяц без логова»	2		
27	«Подвижная цель»	2		
28	Профилактика травматизма	2		
29	«Бредень»	2		
30	«Заколдованный замок»	2		
31	«Али-баба»	2		
32	«Два Мороза»	2		
33	"Жар-птица".	1		
34	"Перетягивание воза".	1		

4 год Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Здоровый образ жизни	2		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	2		
3	Личная гигиена	2		
4	Профилактика травматизма	2		
5	Нарушение осанки	2		
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	2		
7	«Жребий»	2		
8	«Волки во рву»	2		
9	«Волки и овцы»	2		
10	«Медведь и вожак»	2		
11	«Водяной»	2		
12	«Невод»	2		
13	«Чехарда»	2		
14	«Птицелов»	2		
15	«Жмурки»	2		
16	Профилактика травматизма	2		
17	«Дуга»	2		
18	«Кот и мышь»	2		
19	«Ляпка»	2		
20	«Заря»	2		
21	«Гуси»	2		
22	«Удар по веревочке»	2		
23	«Зайки»	2		

24	«Прыганье со связанными ногами»	2		
25	«У медведя во бору»	2		
26	«Гуси»	2		
27	«Бой петухов»	2		
28	«Переездной конь»	2		
29	«Зелёная репка»	2		
30	«Дударь»	2		
31	«Капустка»	2		
32	«Солнышко»	2		
33	«В круги»	2		
34	«Медом или сахаром»	2		

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемакина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

