

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 37

с углублённым изучением отдельных предметов

Утверждена приказом директора

Средней школы №37 от 01.09. 2023 №131

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 - 4 классы

Составитель: Руденко Вера Валентиновна

г. Каменск-Уральский

2023 г.

**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 народов.

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» 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.

**Связь с другими программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

**Вид программы.**

Модифицированная

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

**Воспитательные:**

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

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**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: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **1 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

#### **2 класс:**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

#### **3 класс:**

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

#### **4 класс:**

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

#### **Личностные результаты**

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

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

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

#### **Познавательные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД:**

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

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

| № П/П | Тема занятия   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 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»                               | 1 |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".                                     | 1 |

**Содержание программы. 1 класс (34 занятия)**

**Игры с бегом (6 часов).**

*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 (5 часов).**

*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 (5 часов).**

*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 (5 часов).**

*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 (4 часов).**

*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 (4 часов).**

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

*Практические занятия:*

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

#### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда

### ***Календарно-тематическое планирование***

#### ***2 класс***

| № П/П | Тема занятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 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. Игра «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.  | 1            |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой   |   |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 23. | Игра «Санные поезда».   | 1 |
| 24. | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»  | 1 |
| 25. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет<br>Способы деления на команды. Считалки  | 1 |
| 26. | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».   | 1 |
| 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 |



## **Содержание программы. 2класс (34 занятия)**

### **Игры с бегом ( 5часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»  
Игра «Пустое место».  
Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*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 (5 часов)**

*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 (5 часов)**

*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 (4 часов)**

*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 (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.  
Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **Календарно-тематическое планирование 3 класс**

| № П/П | Тема занятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1.    | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.             | 1            |
| 2.    | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».   | 1            |
| 3.    | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»   | 1            |
| 4.    | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»                          | 1            |
| 5.    | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1            |
| 6.    | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.  | 1            |
| 7.    | Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»   | 1            |
| 8.    | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»<br>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».                                | 1            |
| 9.    | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга».<br>Игра «Защищай город».  | 1            |
| 10.   | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»   | 1            |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 11. | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. | 1 |
| 12. | Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».   | 1 |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».   | 1 |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».  | 1 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 26. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».                                 | 1 |
| 27. | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».  | 1 |
| 28. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».  | 1 |
| 29. | Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».           | 1 |
| 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 |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Мишени".   | 1 |

### **Содержание программы.** 3класс (34 занятия)

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*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 (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»  
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*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 (5 часов)**

*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 (4 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (5 часов)**

*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".

**Учебно – тематический план**

**4 класс**

| №  | Тема  | Количество часов     |        |          |
|----|---|----------------------|--------|----------|
|    |   | Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры).  | 5ч.                  | 1 ч.   | 4 ч.     |
| 2. | Игры с мячом.   | 5ч.                  | 1 ч.   | 4 ч.     |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки).   | 5 ч.                 | 1 ч.   | 4 ч.     |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5ч.                  | 1 ч.   | 4 ч.     |
| 5. | Зимние забавы.  | 4 ч.                 | 1 ч.   | 3 ч.     |
| 6. | Эстафеты.   | 5 ч.                 | 1 ч.   | 4 ч.     |
| 7. | Народные игры   | 5 ч.                 | 1 ч.   | 4 ч.     |
|    | Итого:  | 34 ч.                | 7 ч.   | 27 ч.    |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

| № П/П | Тема занятия   | Кол- во часов |
|-------|--|---------------|
| 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             |
| 3.    | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта   | 1             |
| 4.    | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».  | 1             |
| 5.    | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».  | 1             |
| 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 маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».  | 1             |
| 8.    | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».  | 1             |
| 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             |
| 12.   | Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».  | 1             |
| 13.   | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».  | 1             |
| 14.   | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».  | 1             |
| 15.   | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».  | 1             |
| 16.   | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.                                  | 1             |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».  | 1 |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».  | 1 |
| 19. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».  | 1 |
| 20. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».   | 1 |
| 21. | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. | 1 |
| 22. | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».   | 1 |
| 23. | Игра «Кто дальше» (на лыжах).  | 1 |
| 24. | Игра «Быстрый лыжник».   | 1 |
| 25. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.                                   | 1 |
| 26. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.   | 1 |
| 27. | Эстафета с лазанием и перелезанием,  | 1 |
| 28. | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».  | 1 |
| 29. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)   | 1 |
| 30. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.   | 1 |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра "Салки".  | 1 |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".  | 1 |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра "Коршун".   | 1 |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра "Бабки".  | 1 |

### **Содержание программы.** 4класс (34 занятия)

#### **Игры с бегом (5 часов).**

*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 шуки».

#### **Игры с мячом (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- 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 (5 часов).**

*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 (5 часов).**

*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 (4 часов).**

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

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

*Практические занятия:*

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

#### **Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

*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 (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**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.

### **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.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.



Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

#### **Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г