**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
Юдиновская средняя общеобразовательная школа**

Выписка
из основной общеобразовательной программы начального общего
образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей начальных
классов

Протокол от «28» августа
2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР С.К.
Двоеконко

«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(направление «Спортивно-оздоровительное»)

для уровня начального общего образования

Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составители: Новицкая С.В.
Бояринова А.П.
Лысенко Н.А.
Вайсеро В.В.
учителя начальных классов

Выписка верна 31.08.2023г.

Директор А.М.Ковзаленко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполнок веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МАОУ СОШ №5 г. Лабытнанги.

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

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

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

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

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.*

«Подвижные игры» 1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

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. (6 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. (4 часа)

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. (3 часа)

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 часа)

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".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

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 (4 часа)

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 (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с 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 (4 часа)

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 часа)

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".

3 класс (34 часа)

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 маленькими 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 (6 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 (3 часа)

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 (6 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 (4 часа)

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

Практические занятия:

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

4 класс (34 часа)

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 щуки».

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 маленькими 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 (6 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 (3 часа)

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)

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, 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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.

2. 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.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (6 часов)		Беседа. Игра	Физкульт.Ура
	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Игра	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	Игра	
4	Игра «Второй лишний».	1	Игра	
5	Игра ««Фигуры».	1	Игра	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Игра	
	Игры с мячом	6		
7	Игра «Мяч по полу».	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	Игра	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Игра	
11	Игра «Мяч соседу».	1	Игра	
12	Игра «Подвижная цель».	1	Игра	
	Игры с прыжками	4		
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Зеркало».	1	Игра	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	Игра	
	Игры малой подвижности	5		

17	Игра «Альпинисты».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	Игра	
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	Игра	
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Игра	
	Зимние забавы	3		
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
23	Игра «Мяч из круга».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24	Игра «Гонка с шайбами».	1	Игра	
	Эстафеты	4		
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Эстафеты	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	1	Эстафеты	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Эстафеты	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Эстафеты, соревнования	
	Русские народные игры	5		
29	Игра "Чехарда".	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
30	Игра «Золотые ворота»	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31	Игра «Чижик»	1	Игра	
32	Игра «Золотые ворота»	1	Игра	
33	Игра "Чехарда".	1	Игра	
	ИТОГО	33		

2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Игра с бегом	6		
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
2	Игра «Совушка».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игра «День и ночь».	1	Беседа. Игра	
4	Игра «Вызов номеров»	1	Игра	
5	Игра «Два мороза».	1	Игра	
6	Игра «Воробушки».	1	Беседа. Игра	
	Игры с прыжками	4		
7	Игра «Салки на одной ноге	1	Игра	Физкульт. Ура
8	Игра «Кто выше»	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	Беседа. Игра	
10	Игра «Поймай лягушку».	1	Беседа. Игра	
	Игры с мячом	6		
11	Игра «Свечи».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
12	Игра «Передал – садись».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Игра «Охотники и утки».	1	Игра	
14	Игра «Рак пятится назад».	1	Беседа. Игра	
15	Игра «Кто самый меткий».	1	Игра	
16	Игра «Не упусти мяч»	1	Игра	
	Игры малой подвижности	4		
17	Игра «Карлики и великаны».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
18	Игра «Кошка и мышка».	1	Игра	https://www.fizkultura-

19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	Игра	ura.ru/mobile_game
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	Беседа. Игра	
	Зимние забавы	4		
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	Игра «Саньные поезда».	1	Игра	
24	Игра «Езда на перекладных»	1	Беседа. Игра	
	Эстафеты	5		
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Эстафеты	Физкульт. Ура
26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	Эстафеты	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Эстафеты	
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Эстафеты, соревнования	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Эстафеты, соревнования	
	Русские народные игры	5		
30	Игра «Чехорда»	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
31	Игра «Бегунок»	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32	Игра «Верёвочка»	1	Игра	
33	Игра «Котел»	1	Беседа. Игра	
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1	Игра	
	Итого	34		

3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Игры с бегом	5	Беседа. Игра	
1.	ТБ. Игра «Челнок».	1	Игра	Физкульт.Ура
2.	Игра «Змейка».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3.	Игра «Филин и пташки»	1	Беседа. Игра	
4.	Игра «Круговые пятнашки»	1	Игра	
5.	Игра «Много троих, хватит двоих»	1	Игра	
	Игры с мячом	5		
6.	Игра «Свечи ставить»	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
7.	Игра «Мячик кверху».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8.	Игра «Летучий мяч».	1	Игра	
9.	Игра «Защищай город».	1	Беседа. Игра	
10.	Игра «Попади в цель».	1	Беседа. Игра	
	Игры с прыжками	5		
11.	Игра «Дедушка – рожок».	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
12.	Игра «Воробушки и кот».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13.	Игра «Переселение лягушек».	1	Игра	
14.	Игра «Борьба за прыжки».	1	Беседа. Игра	

15.	Игра «Кто первый?».	1	Беседа. Игра	
	Игры малой подвижности	6		
16.	Игра «Перемена мест».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
17.	Игра «Запрещенное движение».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18.	Игра «Море волнуется».	1	Игра	
19.	Игра «Колечко».	1	Беседа. Игра	
20.	Игра «Краски».	1	Игра	
21.	Игра «Перемена мест»	1	Игра	
	Зимние забавы	3		
22.	Игра «Строим крепость».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура
23.	Игра «Меткий стрелок».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24.	Игра «Лепим снеговика».	1	Игра	
	Эстафеты	6		
25.	Эстафеты «Передал – садись»	1	Эстафеты	Физкульт. Ура
26.	Игра «Скакалка под ногами».	1	Эстафеты	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27.	Эстафета «Вызов номеров».	1	Эстафеты	
28.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	Эстафеты, соревнования	
29.	Эстафета «Ведро с водой», «Нитки наматывать».	1	Эстафеты	
30.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	Эстафеты, соревнования	

	Народные игры	4		
31.	Игра «Гуси - лебеди»	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
32.	Игра "Горелки".	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33.	Игра «Мотальщицы»	1	Игра	
34.	Игра "Мишени".	1	Беседа. Игра	
	Итого	34		

4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Игры с бегом	5		
1.	ТБ. Игра «Мешочек».	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
2.	Игра «Бег командами»	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3.	Игра «Городок».	1	Игра	
4.	Игра «Ловкие ребята».	1	Беседа. Игра	
5.	Игра «Пятнашки в кругу».	1	Игра	
	Игры с мячом	5		
6.	Игра «Мяч среднему».	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура
7.	Игра «Мяч в центре».	1	Игра	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8.	Игра «Мяч – соседу».	1	Игра	

9.	Игра «Отгадай, кто бросил.	1	Беседа. Игра	
10.	Игра «Мяч в центре».	1	Игра	
	Игры с прыжками	5		
11.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
12.	Игра «Туда- обратно».	1	Игра	
13.	Игра «белые медведи».	1	Игра	
14.	Игра «Карусели».	1	Беседа. Игра	
15.	Игра «Ловушка».	1	Игра	
	Игра малой подвижности	6		
16.	Игра «Что изменилось?».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17.	Игра «Кто дальше бросит?».	1	Игра	
18.	Игра «Точный телеграф».	1	Игра	
19.	Игра «Наблюдатели».	1	Беседа. Игра	
20.	Игра «Ориентирование без карты».	1	Игра	
21.	Игра «Пустое место».	1	Игра	
	Зимние забавы	3		
22.	Игра «Снежком по мячу».	1	Беседа. Игра	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23.	Игра «Кто дальше»	1	Игра	
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1	Игра	

	Эстафета	5		
25.	«Кто первый?», эстафета парами.	1	Эстафеты, соревнования	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	Эстафеты	
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	Эстафеты	
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	Эстафеты, соревнования	
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Эстафеты	
	Народные игры	5		
30.	Игра «Салки с домом»	1	Беседа. Игра	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31.	Игра "Салки".	1	Игра	
32.	Игра "Малечина - колечина".	1	Игра	
33.	Игра "Коршун".	1	Беседа. Игра	
34.	Игра "Бабки".	1	Игра	
	Итого	34		