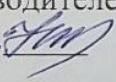



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новохуторная средняя общеобразовательная школа имени М.В. Шидловского»**

<b>Рассмотрено</b> на заседании ШМО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021 г. Руководитель ШМО классных руководителей Пупынина Н.И. 	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по ВР МБОУ «Новохуторная СОШ имени М.В. Шидловского» <u>И.И. Исаенко</u> Н.И. « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021 г.	<b>Рассмотрено</b> На педагогическом совете МБОУ «Новохуторная СОШ имени М.В. Шидловского» Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Новохуторная СОШ имени М.В. Шидловского» <u>А.А. Халаймова</u> Ю.В. Приказ № <u>42</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021 г. 
---	--	---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Юные чемпионы»  
Спортивно-оздоровительное направление  
Срок реализации 1 год**

Класс 1-4 (Общ.)  
Разработана на основе примерной программы  
по организации внеурочной деятельности.  
**Составитель: Ключников Г.А.**

2021 год

## I. Пояснительная записка.

- Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов:**

- Закон РФ «Об образовании»:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.):

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М.. Просвещение, 2013 г.).

Программа «Юный чемпион» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность 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 русского народа.

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

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

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

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

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

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

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

**Целесообразность программа** «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.

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

### **Цели программы:**

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

### **Задачи:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (6-11 лет).

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные 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.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

### **Продолжительность занятий:**

**1** - 4 класс - 2 раза в неделю по 1 часу (академическому)

**Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

**2** класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**3 класс:**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**4 класс:**

- Формирование умения проведения физкультурно - оздоровительных мероприятий.

**5 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;

**Мегапредметными 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).

**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.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

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 «А, ну - ка, парни»;
- «День здоровья».

**Структура курса для 1 класса (тематический план)**

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Количество часов	
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8	0,30	7.30	0,30	7.30
2.	Игры с мячом.	12	0,20	И	0,20	11
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8	0,30	7.30	0,30	7.30

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	6	0,30	5.30	0,30	1 5.30
5.	Народные игры	12	0,30	11.30	0,30	11.30
6.	Подвижные игры	10	0,20	5.00	0,20	9.30
7.	Эстафеты.	10	0,30	5.30	0,30	9.30
	<b>ИТОГО:</b>	66	2.70	62.5	2.70	62.5

**Структура курса для 2-4 классов (тематический план)**

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Количество часов	
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8	0,30	7.30	0,30	7.30
2.	Игры с мячом.	14	0,20	13	14	-
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8	0,30	7.30	0.30	7.30
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	6	0,30	5.30	0,30	5.30
5.	Народные игры	12	0,30	7.30	0,30	11.30
6.	Подвижные игры	10	0,20	9.30	0,20	9.30
7.	Эстафеты.	10	1.00	9.00	0,30	9.30
	<b>ИТОГО:</b>	68	3.10	64.5	3.10	64.4

**Календарно - тематическое планирование для 1 класса**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	8	Беседа наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка

2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал - садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	2	наблюдение	Спортивный зал
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	2	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	2	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробьи»	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка

13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2	наблюдение	Спортивный зал
15	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	2	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	2	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	2	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Закаливание и его влияние на организм. Т.Б. на занятиях подвижных игр Игры «Лошадки», «Лиса в курятнике».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра "Охотники и утки", «Волки во рву», "Перестрелки", «Чехарда»	2	наблюдение	Спортивная площадка
27.	Игра "Гонки мячей по кругу", «Два мороза»Игры «У медведя во бору».	2	наблюдение	Спортивная площадка
28.	Иг Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами»	2	наблюдение	Спортивная площадка

29.	Игры «Мяч об пол», «Мышеловка».	2	наблюдение	Спортивная площадка
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	наблюдение анкетирование	Спортивный зал

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Игры с бегом (8 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». И1 ра Лиса и куры .
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".  
Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».  
Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

#### 2. Игры с мячом (14 часов)

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

*Прении геческие занят ия:*

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал - садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

#### III. Игры с прыжками (8 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»

#### IV. Игры малой подвижности (6 часов)

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

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

#### V. Народные игры (12 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 .

#### VI. Подвижные игры (10 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в зимнее время года.

Инструктаж по ТБ. Влияние закаливания на организм.

*Практические занятия:*

- Игры «Лошадки», «Лиса вкuryтнике»
- Игра "Охотники и утки», «Волк во рву», «Перестрелки», «Чехарда»
- Игра Тонки мячей по кругу", «Два мороза»Игры « У медведя во бору».
- Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами»
- Игры « Мяч об пол», «Мышеловка».

#### VII. Эстафеты (10 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».

#### Календарно - тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки -выручалочки».	2	наблюдение	Спортивная площадка



5.	Правила техники безопасности при игре с мечем. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик сверху». Игра «Свечи ставить»	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай	2	наблюдение	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «борьба за прыжки».	2	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Салки на одной ноге», «Кто первый».	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой	2	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	2	наблюдение	Спортивная площадка

21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	2	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Игра "Мишени".	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Осторожно лед. Угадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игры« Белые медведи»,	2	Беседа	Спортивный зал
26.	Игры « Белые медведи», «Совушки»	2	наблюдение	Спортивный зал
27.	Игра «Гонки мячей по кругу». «Два мороза»Игры « У медведя во бору».	2	наблюдение	Спортивный зал
28.	Игра "Охотники и утки", «Волки во рву», "Перестрелки", «Чехарда»	2	наблюдение	Спортивный зал
29.	Игра "Гонка мячей по кругу", «Горелочки», «Звери»	2	наблюдение	Спортивный зал
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты « Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	2	наблюдение анкетирование	Спортивный зал

## Содержание программы 2 год обучения

### • Игры с бегом (8 часов)

Учение бега в жизни человека и животных.  
Правила техники безопасное и Зачение

Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «1 палочки - выручалочки».

## **II. Игры с мячом (14 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

## **III. Игры с прыжками (8 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?».

## **IV. 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».

## **V. Народные игры (12 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "1 орелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Котел".

## **VI. Подвижные игры (10 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в зимнее время года.

Инструктаж по ТБ. Влияние закаливания на организм.

*Практические занятия:*

- Игры « Белые медведи», «Совушка»
- Игры « Белые медведи», «Совушка»
- Игра "Гонки мячей по кругу", «Два мороза»Игры « У медведя во бору».
- Игра "Охотники и утки", «Волки во рву», "Перестрелки", «Чехарда»
- Игра "Гонка мячей по кругу", «Горелочки», «Звери»

## **VII. Эстафеты (10 часов)**

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

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

**Календарно - тематическое планирование для 3 класса**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в <sup>кру</sup> гу».Игра «Караси и Щуки». Игра «Игра «Без пары».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения Подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч - соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через "	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	2	наблюдение	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра Головой ногой через	2	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра 'Мяч в кольцо", 'Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	комплекс ОРУ с обивными мячами. Игра Мяч в кольцо", Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал

12.	Правила безопасного ведения в местах проведения подвижных профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Гуда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	2	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	2	наблюдение	Спортивная площадка 1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - Колечина".	2	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	2	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка

25.	Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игры « Белые медведи», «Совушка»	2	Беседа	Спортивный зал
26.	Игры « Мяч соседу», "Охотники и утки", «Волки во рву»,	2	наблюдение	Спортивный зал
27.	Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами».	2	наблюдение	Спортивный зал
28.	Игры « Белые медведи», «Совушка	2	наблюдение	Спортивный зал
29.	Игры «Лиса в курятнике», "Перестрелки", «Чехарда»	2	наблюдение	Спортивный зал
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение анкетирование	Спортивный зал

### Содержание программы 3 год обучения

#### I. Игры с бегом (8 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 «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

«Скороходы и бегуны».

- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и шуки». Игра «Игра «Без пары».

## **II. Игры с мячом (14 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». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч - соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- 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».
- « Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

## **III. Игры с прыжками (8 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».

## **IV. 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». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

## **V. Народные игры (12 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".
- Игра "Русская лапта".

## **VI. Подвижные игры (10 часов).**

и *Теория.* Правила безопасного поведения

в зимнее время года.

Инструктаж по ТБ. Влияние закаливания на организм.

*Практические занятия:*

- Игры « Белые медведи», «Совушка»
- Игры « Мяч соседу», "Охотники и утки", «Волки во рву»,
- Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами».
- Игры « Белые медведи», «Совушка
- Игры «Лиса в курятнике», "Перестрелки", «Чехарда»

## **VII. Эстафеты (10 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).

### **Календарно - тематическое планирование для 4 класса**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч - соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	2	наблюдение	Спортивный зал



8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	2	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	2	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	2	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	2	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	2	наблюдение	Спортивная площадка

22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игры « Белые медведи», «Совушка»	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивный зал
26.	Игры « Мяч соседу», "Охотники и утки", «Волки во рву»,	2	наблюдение	Спортивный зал
27.	Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами».	2	наблюдение	Спортивный зал
28.	Игры « Белые медведи», «Совушка	2	наблюдение	Спортивный зал
29.	Игры «Лиса в курятнике», "Перестрелки", «Чехарда»	2	наблюдение	Спортивный зал
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение анкетирование	Спортивный зал

#### **Содержание программы 4 год обучения**

##### **I. Игры с бегом (8 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 «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скоророды и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

##### **II. Игры с мячом (14 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». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч - соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **III. Игры с прыжками (8 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».

### **IV. 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». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

### **V. Народные игры (12 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".
- Игра "Русская лапта".

### **VI. Подвижные игры (10 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения

в зимнее время года.

Инструктаж по ТБ. Влияние закаливания на организм.

*Практические занятия:*

- Игры « Белые медведи», «Совушка»
- Игры « Мяч соседу», "Охотники и утки", «Волки во рву»,
- Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами».
- Игры « Белые медведи», «Совушка
- Игры «Лиса в курятнике», "Перестрелки", «Чехарда»

### **VII. Эстафеты (10 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).

### Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

Материально - техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Методическое обеспечение. 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. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: 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 г. 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.

## **Игры и их классификация**

**Ключевые слова:** *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.)

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и ворообы", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во ору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", Оса и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки",

"Каравай". "Невод Охотники и утки". "Ловись рыбка". "Птицелов". "Рыбаки". "Удочка" «Продаем горшки". "Защита укрепления". "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи" а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки". "Городки". "Горелки". "Городок- бегунок". "Двенадцать вазочек". "Жмурки". "Игровая". "Кто дальше", "Ловушка", "Лапта". "Котлы". "Лапка". "Пятнашки". "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний". "Чижик". "Чехарда". "Кашевары", "Отгадай, чей голосок". "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем). "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". "Сильный бросок". "Каждый против каждого". "Бои на бревне" и их различные варианты.

#### Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП. 1998г.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс. 2012.-С. 128
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение. 1989г.
4. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября». 2005 г.
5. «Поурочные разработки по физкультуре. Г 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБ АКО. 2005 г
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель. 2008 г
7. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель. 2004 г
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
9. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород. Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г