**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Белебеевский район

МАОУ школа-интернат г. Белебея

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель МО \_\_\_\_\_Николаева Р.Г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г. |  СОГЛАСОВАНО Зам.директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скворцова Т.В. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |  УТВЕРЖДАЮ Директор   \_\_\_\_\_\_\_\_ Салиховпа Р.К. Приказ № « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры игры»

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 класс

Белебей - 2023

**Пояснительная записка**

 Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Подвижные игры особенно важны в воспитательной работе с учащимися, так как они удовлетворяют потребности растущего организма в движении, способствуют физическому и умственному развитию детей. В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения для детей является игра. Игра – единственная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Игра для детей – способ научиться тому, чему их никто не может научить. Это способ исследования пространства и времени, вещей и т. п.  Игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением, и именно символическая функция игры является максимально важной. Игра есть попытка детей организовать свой опыт. Игра – это средство коммуникации, формирование отношений. В игре происходит разрешение конфликтов и передача чувств. Это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Важно в игре то, чтобы ребенок мог наиболее полно выразить и исследовать свое собственное «я». Ребенок непрерывно открывает себя заново, просматривая свой образ «я», свои возможности и обязанности, изменения в своих отношениях с миром.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с детьми.

Основной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движения в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передачи и ловли мяча, сопротивлений). Эти двигательные действия направляются на преодоление различных препятствий, трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. А достижение цели требует от учащихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать противника или убежать от него).

Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Они доступны и интересны. В них нет четко установленных правил, точного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь (кегли, резиновые мячи (большие и малые), набивные мячи, гимнастические палки, скакалки). В них можно играть и в зале, и на спортивной площадке, и во дворе.

Большое место подвижные игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

**Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;

**Задачи программы:**

* Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
* Профилактика вредных привычек.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

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

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

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

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

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

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа рассчитана на 135 занятий (40мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 кл. – 33ч. по 1 ч. в неделю, 2-4 кл. – 34ч. по 1 ч. в неделю.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся должны:

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

**Метапредметные результаты**

Учащиеся должны:

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

Учащиеся должны:

* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
* представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
* осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
* организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
* разработать (придумать) свои подвижные игры

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого ксложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

**Учебно-тематический план с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение тем.**

**1 год обучения (1 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |  |
| Общее кол - во часов | Теория |
| 1. |  Игры с бегом | 5 | В процессе занятий |
| 2. |  Игры с мячом | 5 |
| 3. |  Игры с прыжками | 5 |
| 4. | Игры малой подвижности | 6 |
| 5. | Зимние забавы | 5 |
| 6. |  Эстафеты | 7 |
|  | Итого: | 33 |

**2 год обучения (2 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |  |
| Общее кол - во часов | Теория |
| 1. |  Игры с мячом | 5 | В процессе занятий |
| 2. |  Игры с бегом | 5 |
| 3. |  Игры с прыжками | 5 |
| 4. | Игры малой подвижности | 6 |
| 5. | Зимние забавы | 5 |
| 6. |  Эстафеты | 8 |
|  | Итого: | 34 |

**3 год обучения (3 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |  |
| Общее кол - во часов | Теория |
| 1. |  Игры с мячом | 5ч | В процессе занятий |
| 2. |  Игры с прыжками | 5ч |
| 3. |  Игры с бегом | 5ч |
| 4. |  Зимние забавы | 6ч |
| 5. |  Эстафеты | 9ч |
| 6. |  Игры малой подвижности | 4ч |
|  |  Итого: | 34 ч |

**4 год обучения (4класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |  |
| Общее кол - во часов | Теория |
| 1. | Игры с мячом | 5ч | В процессе занятий |
| 2. | Игры с бегом | 5ч |
| 3. | Игры м прыжками | 5ч |
| 4. | Игры малой подвижности | 4ч |
| 5. | Зимние забавы | 6ч |
| 6. | Эстафеты | 9ч |
|  |  Итого: | 34 ч |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с бегом. Игра «Отгадай, чей голос?». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с бегом. Игра «Пустое место». | 1 | 1 |  |
| 4 | Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Космонавты». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с бегом. Игра «Салки – ноги от земли». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с мячом** | **5** |  |  |
| 1 | История возникновения игр с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. Игра «Метко в цель». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом. Игра «Мяч по полу». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с мячом. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. Игра «Кто самый меткий». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.Игра «Зеркало». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Забегалы». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Игра «Люлька». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Игра «Пингвины с мячом». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Игра «Удочка». Закрепление изученных игр с прыжками. | 1 | 1 |  |
| **4** | **Игры с малой подвижности** | **6** |  |  |
| 1 | Игры с малой подвижностью. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс упражнений с мешочками. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с малой подвижности. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с малой подвижности. Игра «Замри». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с малой подвижности. Игра «Исправить осанку!». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с малой подвижности. Игра «Построение в шеренгу». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с малой подвижности. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 | 1 |  |
| **5** | **Зимние забавы** | **5** |  |  |
| 1 | Первая помощь при обморожении. Игра «Не ходи на гору». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Скатывание шаров». | 1 | 1 |  |
| 3 | Закаливание и его влияние на организм. Игра «Перебежки» | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Игра «Салки со снежками». | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| **6** | **Эстафеты** | **7** |  |  |
| 1 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами проведения эстафет.«Вьюны». | 1 | 1 |  |
| 2 |  Эстафеты. «Стрекозы». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. «Скорый поезд». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. «На новое место». | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты. «Веселые старты». | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. «Эстафета зверей». | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафеты. «Бег по кочкам». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | **33** | **33** |  |

**Календарно тематическое планирование**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с мячом** | **5** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху». «Шлепанки». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Подстенка». «Перебрасывание мяча». | 1 | 1 |  |
| 4 | Из чего сделали мячи. Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Значение бега в жизни человека и животных. Игры с бегом. «Змейка». «Челнок». «Пустое место» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». | 1 | 1 |  |
| 3 | Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Игры с бегом. «Круговые пятнашки». «Берегись». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с бегом. «Много троих, хватит двоих». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с бегом. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Игры с прыжками. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. «Переселение лягушек». «Мешочек». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. «Здравствуй, сосед!» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. «Удочка». | 1 | 1 |  |
| **4** | **Игры с малой подвижности** | **6** |  |  |
| 1 | Игры с малой подвижностью. Знакомство с играми на внимательность. «Краски». «Молчанка». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с малой подвижности. «Веревочка». «Телефон». | 1 | 1 |  |
| 3 | Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность. Игры с малой подвижности. «Камешки». «Мережа». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с малой подвижности. «Соломинки». «Дятел». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с малой подвижности. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с малой подвижности. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир». | 1 | 1 |  |
| **5** | **Зимние забавы** | **5** |  |  |
| 1 | Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой». «Строим крепость». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. «Лепим снеговика». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. «Меткой стрелок». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. «Взятие снежного городка». | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. «Спортивные зимние соревнования». | 1 | 1 |  |
| **6** | **Эстафеты** | **8** |  |  |
| 1 | Значение слова эстафета.Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. «Передал – садись». «Мяч среднему». | 1 | 1 |  |
| 2 |  Эстафеты. «Скакалка под ногами». «Тачка». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. «По цепочке». «Команды быстроногих». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. «Дорожки». «Шарик в ложке». | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты.«Кати большой мяч впереди себя». | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. «Гвозди ковать». «Передача мяча в колонне». | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафеты. «Первыми водокачки». «По камням». | 1 | 1 |  |
| 8 | Эстафеты. «Поезд». Закрепление изученных эстафет. | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | **34** | **34** |  |

**Календарно тематическое планирование**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с мячом** | **5** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху», «Шлепанки». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом. «Круг», « Охотник». | 1 | 1 |  |
| 4 | Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.Игры с мячом. «Защищай город». «Мяч в лунке». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. «Русская лапта». «Даровки». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение» | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Два лагеря», «Капканы» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Игра «Кто первый?» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Игра «Два города». «Курочки». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Игры сбегом. Теория. Игра «Бег командами». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки».  | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры сбегом. Игра». «Салки в висе», «Салки с приседаниями». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны». | 1 | 1 |  |
| **4** | **Зимние забавы** | **6** |  |  |
| 1 | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник» | 1 | 1 |  |
| 6 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник» | 1 | 1 |  |
| **5** | **Эстафеты** | **9** |  |  |
| 1 | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу. | 1 | 1 |  |
| 2 | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча. | 1 | 1 |  |
| 8 | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  |
| 9 | Эстафета. Эстафета с бегом и ловлей мяча | 1 | 1 |  |
| **6** | **Игры малой подвижности** | **4** |  |  |
| 1 | Игры малой подвижности.Теория. Игра «Что изменилось?» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры малой подвижности. Игра «Садовник». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | **34** | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование**

 **4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Подвижные и народные игры** | **5** |  |  |
| 1 | Игры с мячом. Теория. Игра «.Мяч в центре» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. Игра «Охотники». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом .Игра «Подвижная цель». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с мячом. Игра «Защищай ворота». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. Эстафеты с мячом | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Белые медведи». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Зверюшки, навострите ушки!» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Игра «Охотники – спортсмены» | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Игры сбегом. Теория. Игра «Бег командами». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки».  | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры сбегом. Игра «Прерванные пятнашки». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с бегом. Теория. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята». | 1 | 1 |  |
| **4** | **Зимние забавы** | **6** |  |  |
| 1 | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник» | 1 | 1 |  |
| 6 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. |  |  |  |
| **5** | **Эстафеты** | **9** |  |  |
| 1 | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу. | 1 | 1 |  |
| 2 | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча. | 1 | 1 |  |
| 8 | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  |
| 9 | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. | 1 | 1 |  |
| **6** | **Игры малой подвижности** | **4** |  |  |
| 1 | Игры малой подвижности.Теория. Игра «Что изменилось?» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры малой подвижности. Игра «Фотограф». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | **34** | **34** |  |

**Материальная база**

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалки
4. Маты гимнастические.
5. Кегли.
6. Обруч металлические.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).
15. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

**Перечень методического и программного обеспечения**

Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка».).

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).

Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).