**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**по физкультурно - оздоровительному направлению**

**«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно – оздоровительное

Возраст: 1-4 класс

Срок реализации: 4 года на 2022-2026 годы

Автор составитель

Борисова Татьяна Николаевна

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный  государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
3. Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Мы выбираем быть здоровыми!» формирует обще учебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры   развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и  координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и

здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 33 часа в 1 классе – 1 час в неделю, 68 часов во 2-4 классах (2 часа в неделю). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Формирование универсальных учебных** **действий**

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В ***сфере регулятивных универсальных учебных действий*** выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В ***сфере познавательных универсальных учебных действий*** выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В ***сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

**Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

- основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- 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;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Дети научатся:

-активно играть, самостоятельно и с удовольствием;

- в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования

закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие

координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Учебно-тематический план – 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Общее количество часов** |
| 1 | Русские народные игры | 4 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи | 4 |
| 3 | Игры народов России | 8 |
| 4 | Спортивные игры | 13 |
| 5 | Спортивные праздники | 4 |
|  | Всего: | 33 |

**Учебно-тематический план – 2-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Общее количество часов** |
| 1 | Русские народные игры | 18 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи | 4 |
| 3 | Игры народов России | 28 |
| 4 | Спортивные игры | 14 |
| 5 | Спортивные праздники | 4 |
|  | Всего: | 68 |

**Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел:**

Русские народные игры: «Большой мяч», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «Метко в

цель»,

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», эстафеты с примерами на сложение и вычитание,

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| **Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи** | | |
| Игры на внимание  «Класс, смирно!»  «За флажками» | Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения. | Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |
| Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики-великаны», «Запомни порядок» | «Беседа о гигиене»  Правила игры. | Развитие внимания и памяти |
| Игры на развитие памяти | Игры: «Художник», «Всё помню». | Развитие внимания и памяти |
| Игры на развитие воображения | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение»  Игры на развитие памяти.  ОРУ с использованием скороговорок. | Развитие воображения и речи |
| Игры на развитие памяти | «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| Игры на развитие мышления и речи | Игры «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| **Русские народные игры** | | |
| Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов.  Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила.  Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила Игры.  Проведение игры. | Развитие ловкости, быстроты |
| Русская народная игра «Кот и мышь», «Локомотив» | Правила игры.  Разучивание игры.  Проведение игры. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| Русская народная игры «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры.  Проведение игры. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| Русская народная игра «Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры | Развитие быстроты и ловкости |
| **Игры народов России** | | |
| Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо..». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка «Знакомство с правилами и проведение игр». | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| Составление упражнений для гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: составление упражнений для утренней гимнастики.  Работа с карточками.  Эстафеты с обручами. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом». | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ.качествах: сила, быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила, быстрота, ловкость |
| Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка» | Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два | Развитие глазомера и точности движений |
| Веселые старты со скакалкой | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | Развитие прыгучести и ловкости |
| Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача | Развитие скоростных качеств |
| Упражнения на формирование правильной осанки. Игра "Волк «о рву» | Проведение игры.  Формирование правильной осанки | Укрепление осанка |
| Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры.  Проведение игры. | Развитие скоростных качеств |
| Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений |
| Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств |
| Игры на лыжах «Биатлон» | Правила игры.  Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений |
| Игры зимой: «Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости |
| Игра «Перемена мест»  Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости |
| Игра «Салки с мячом» | Правила игры.  Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания |
| Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координаций движений. | Развитие координации движений |
| **Спортивные игры** | | |
| Футбол | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств |
| Пионербол | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| Баскетбол | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| Гандбол | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| **Спортивные праздники** | | |
| Спортивный праздник | Игры, эстафеты» весёлые минутки» | Развитие силы и ловкости |
| Олимпийские игры | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости |
| Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости |
| Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости |

**Календарно-тематическое план программы по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Подвижные игры»**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Гуси-лебеди |  |  |
| 2 | У медведя во бору |  |  |
| 3 | Филин и пташки |  |  |
| 4 | Палочка- выручалочка |  |  |
| 5 | Блуждающий мяч |  |  |
| 6 | Классики |  |  |
| 7 | Ловушка в кругу |  |  |
| 8 | Пчелки и ласточки |  |  |
| 9 | К своим флажкам |  |  |
| 10 | Кот идет |  |  |
| 11 | Северный и южный ветер |  |  |
| 12 | Соревнования скороходов |  |  |
| 13 | Колдунчики |  |  |
| 14 | Аисты |  |  |
| 15 | Пчелы и медведи |  |  |
| 16 | Хитрая лиса |  |  |
| 17 | Ловишки с приседаниями |  |  |
| 18 | Переправа с досками |  |  |
| 19 | Туннель |  |  |
| 20 | Собери урожай |  |  |
| 21 | На погрузке арбузов |  |  |
| 22 | Принеси мяч |  |  |
| 23 | Успей перебежать |  |  |
| 24 | С мячом |  |  |
| 25 | Весёлые старты |  |  |
| 26 | Совушка |  |  |
| 27 | Мышеловка |  |  |
| 28 | Пустое место |  |  |
| 29 | Карусель |  |  |
| 30 | Кто быстрее? |  |  |
| 31 | Конники-спортсмены |  |  |
| 32 | Лягушата и цапля |  |  |
| 33 | Карлики и великаны |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» |  |  |
| 4 | Русская народная игра «Салки» |  |  |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 7 | Русская народная игра «Фанты» |  |  |
| 8 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |  |  |
| 9 | Русская народная игра «Волк» |  |  |
| 10 | Русская народная игра «Птицелов» |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Совушка» |  |  |
| 12 | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |
| 13 | Подвижная игра «Пустое место» |  |  |
| 14 | Подвижная игра «Карусель» |  |  |
| 15 | Подвижная игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» |  |  |
| 18 | Подвижная игра «Карлики и великаны» |  |  |
| 19 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 20 | Эстафета «С мячом» |  |  |
| 21 | Эстафета зверей |  |  |
| 22 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 23 | Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 24 | Эстафета по кругу |  |  |
| 25 | Эстафета с обручем |  |  |
| 26 | Эстафета со скакалкой |  |  |
| 27 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |  |  |
| 28 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |  |  |
| 29 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |  |  |
| 30 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», |  |  |
| 31 | Марийская народная игра «Катание мяча» |  |  |
| 32 | Татарская народная игра «Серый волк» |  |  |
| 33 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |  |  |
| 34 | Чувашская игра «Рыбки |  |  |
| 35 | Башкирская народная игра «Медведи и пчелы» |  |  |
| 36 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 37 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 38 | «День ночь», «Мы веселые ребята». |  |  |
| 39 | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». |  |  |
| 40 | «Гуси и волк», «Салки выручали». |  |  |
| 41 | «Салки выручалки», «Волк во рву». |  |  |
| 42 | «День и ночь», «Воробьи вороны». |  |  |
| 43 | «Воробушки», Берегись Буратино». |  |  |
| 44 | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, |  |  |
| 45 | Игры с мячом и обручем. |  |  |
| 46 | Игры со скакалками |  |  |
| 47 | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |  |  |
| 48 | «Волк во рву», «Пустое место». |  |  |
| 49 | «Кошки мышки». |  |  |
| 50 | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |  |  |
| 51 | «Кот идет», «Товарищ командир» |  |  |
| 52 | «Летает - не летает», «Статуя». |  |  |
| 53 | Полоса препятствий. |  |  |
| 54 | «День ночь», «Мы веселые ребята». |  |  |
| 55 | Подвижная игра «Совушка» |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |
| 57 | Подвижная игра «Пустое место» |  |  |
| 58 | Подвижная игра «Карусель» |  |  |
| 59 | Подвижная игра «Кто быстрее?» |  |  |
| 60 | Эстафета по кругу |  |  |
| 61 | Эстафета с обручем |  |  |
| 62 | Эстафета со скакалкой |  |  |
| 63 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 64 | Эстафета «С мячом» |  |  |
| 65 | Эстафета зверей |  |  |
| 66 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 67 | Веселые эстафеты, соревнования между классами |  |  |
| 68 | Беседа «Где можно и где нельзя играть летом» |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Русская народная игра «Краски» |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Ляпка» |  |  |
| 4 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |  |  |
| 5 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |  |  |
| 6 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга»,  «Подними платок» |  |  |
| 7 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» |  |  |
| 8 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» |  |  |
| 9 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» |  |  |
| 10 | Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!» |  |  |
| 11 | Марийская народная игра «Катание мяча» |  |  |
| 12 | Татарская народная игра «Серый волк» |  |  |
| 13 | Якутские народные игры «Сокол и лиса»,  «Пятнашки» |  |  |
| 14 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый |  |  |
| 15 | Чечено-ингушская игра «Чиж» |  |  |
| 16 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень»,  «Борьба» |  |  |
| 17 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» |  |  |
| 18 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» |  |  |
| 19 | Чувашская игра «Рыбки» |  |  |
| 20 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока  «Льдинки, ветер и мороз» |  |  |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 22 | Эстафета по кругу |  |  |
| 23 | Эстафета с обручем |  |  |
| 24 | Эстафета с мячом |  |  |
| 25 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 26 | Эстафета «Встречная» |  |  |
| 27 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 28 | Русская народная игра «Салки» |  |  |
| 29 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 30 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 31 | Русская народная игра «Фанты» |  |  |
| 32 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |  |  |
| 33 | Русская народная игра «Волк» |  |  |
| 34 | Русская народная игра «Птицелов» |  |  |
| 35 | Русская народная игра «Птицелов» |  |  |
| 36 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 37 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 38 | «День ночь», «Мы веселые ребята». |  |  |
| 39 | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». |  |  |
| 40 | «Гуси и волк», «Салки выручали». |  |  |
| 41 | «Салки выручалки», «Волк во рву». |  |  |
| 42 | «День и ночь», «Воробьи вороны». |  |  |
| 43 | «Воробушки», Берегись Буратино». |  |  |
| 44 | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, |  |  |
| 45 | Игры с мячом и обручем. |  |  |
| 46 | Игры со скакалками |  |  |
| 47 | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |  |  |
| 48 | «Волк во рву», «Пустое место». |  |  |
| 49 | «Кошки мышки». |  |  |
| 50 | Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 51 | Эстафета по кругу |  |  |
| 52 | Эстафета с обручем |  |  |
| 53 | Эстафета с мячом |  |  |
| 54 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 55 | Эстафета «Встречная» |  |  |
| 56 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 57 | «Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает» |  |  |
| 58 | Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы». |  |  |
| 59 | «Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк» |  |  |
| 60 | «Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя». |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Найди себе пару» , «Отличия» |  |  |
| 62 | Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы». |  |  |
| 63 | «Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк» |  |  |
| 64 | «Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя». |  |  |
| 65 | Подвижная игра «Найди себе пару», «Отличия» |  |  |
| 66 | «Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи» |  |  |
| 67 | Подвижная игра «Пустое место». |  |  |
| 68 | Беседа: «Красивая осанка». Подвижная игра «Кот проснулся» |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» |  |  |
| 4 | Русская народная игра «Салки» |  |  |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 7 | Русская народная игра «Фанты» |  |  |
| 8 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |  |  |
| 9 | Русская народная игра «Волк» |  |  |
| 10 | Русская народная игра «Птицелов» |  |  |
| 11 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |  |  |
| 12 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |  |  |
| 13 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |  |  |
| 14 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними  платок» |  |  |
| 15 | Марийская народная игра «Катание мяча» |  |  |
| 16 | Татарская народная игра «Серый волк» |  |  |
| 17 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |  |  |
| 18 | Чувашская игра «Рыбки» |  |  |
| 19 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 20 | Эстафета со скакалкой |  |  |
| 21 | Эстафета «С мячом» |  |  |
| 22 | Эстафета зверей |  |  |
| 23 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 24 | Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 25 | Эстафета по кругу |  |  |
| 26 | Эстафета с обручем |  |  |
| 27 | Русская народная игра «Салки» |  |  |
| 28 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 29 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 30 | Русская народная игра «Краски» |  |  |
| 31 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |  |  |
| 32 | Русская народная игра «Третий лишний» |  |  |
| 33 | Русская народная игра «Пятнашки» |  |  |
| 34 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 35 | Башкирская народная игра «Стрелок» |  |  |
| 36 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 37 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |  |  |
| 38 | «День ночь», «Мы веселые ребята». |  |  |
| 39 | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». |  |  |
| 40 | «Гуси и волк», «Салки выручали». |  |  |
| 41 | «Салки выручалки», «Волк во рву». |  |  |
| 42 | «День и ночь», «Воробьи вороны». |  |  |
| 43 | «Воробушки», Берегись Буратино». |  |  |
| 44 | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, |  |  |
| 45 | Игры с мячом и обручем. |  |  |
| 46 | Игры со скакалками |  |  |
| 47 | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |  |  |
| 48 | «Волк во рву», «Пустое место». |  |  |
| 49 | «Кошки мышки». |  |  |
| 50 | Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 51 | Эстафета по кругу |  |  |
| 52 | Эстафета с обручем |  |  |
| 53 | Эстафета с мячом |  |  |
| 54 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |  |  |
| 55 | Эстафета «Встречная» |  |  |
| 56 | Эстафета «Передача мяча» |  |  |
| 57 | «Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает» |  |  |
| 58 | Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы». |  |  |
| 59 | «Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк» |  |  |
| 60 | «Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя». |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Найди себе пару», «Отличия» |  |  |
| 62 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч»,   «Колодка», «Зевака». |  |  |
| 63 | Хороводные игры    «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли» |  |  |
| 64 | Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи  кованы». |  |  |
| 65 | Игры для развития внимания  «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки». |  |  |
| 66 | Игры со скакалками «Найди жгут»,  «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». |  |  |
| 67 | Подвижные символические игры «Бабки»,  «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль» |  |  |
| 68 | Беседа «Красивая осанка». Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

- Козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

- Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные

- Палка гимнастическая

- Скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч

- Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям

- Лыжи детские (с креплениями и палками)

- Щиты баскетбольные, сетка волейбольная

**Литература**

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие/ О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной  школы».

2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.

3. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г.

4. Энциклопедия традиционной молодежной игр Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011. – 263 с.