

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Климовская основная общеобразовательная школа»  
Ясногорского района, Тульской области.

Утверждаю:  
директор школы \_\_\_\_\_ Г. С. Дежников.  
Приказ №44 от 30.2019



Принято на пед. совете школы  
протокол № 1 от 30.08 2019г.

## Рабочая программа

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО  
спортивно – оздоровительного направления  
«Подвижные и спортивные игры».

Срок реализации программы: 4 года.

Программа для учащихся **1-4 классов**.

Учитель физической культуры

МОУ «Климовская ООШ»

Мысин Б. Н.

2019 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на площадке веселыми и разнообразными подвижными спортивными играми.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» декабря 2009 г. № 373 с учётом изменений от 29 декабря 2014 года (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1643, зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 года №35916)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Основная образовательная программа начального общего образования.
4. Рабочая программа внеурочной деятельности.

**Вид программы- модифицированный.** Основана на рабочей программе дополнительного образования «Подвижные игры» 1-4 классы.

**Назначение программы заключается** в том, что внеурочная деятельность «Подвижные и спортивные игры» является одной из форм работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Внеурочная деятельность позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Наиболее интересной и физически разносторонней являются подвижные игры, на основе которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна и актуальность программы «Подвижные и спортивные игры» в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший курс к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребенка перед необходимостью выкладываться до конца.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты**.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

**Сроки реализации программы**-4 года. Программа внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» рассчитана на детей от 7-10 лет.

### **Цели:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### 1. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- расширять спортивный кругозор детей.

#### 1. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Форма организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Способы проведения занятий:**

Основные задачи теоретических знаний- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах поведения на различных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель внеурочной деятельности должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные знания, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия.

### **Методы и приемы проведения занятий:**

Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы, как рассказ, беседа, контрольное упражнение, контрольный тест.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует формированию культуры здоровья обучающихся.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа спортивно-оздоровительного направления.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: в 1-4 классы по 40 минут.

Количество часов в год: 1-4 классы- 34 недели- 68 часов.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
- *Метапредметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, );
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

### 1. *регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 1. познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 1. коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 классы

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний Бессюжетные игры	12 часов
2	Общая физическая подготовка Игры-забавы	14 часов
3	Любимые игры детей Народные игры	20 часов
4	Подвижные игры на развитие физических качеств	20 часов
Итого:		68 часов

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1-4 классы

### *Раздел I.*

#### **Основы знаний**

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи
4. Закаливание и его влияние на организм.
5. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
6. Здоровье и режим дня.
7. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
8. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.
9. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
10. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
11. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

#### **Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

### *Раздел II.*

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, 3x15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг., 1 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 60-100 метров. бег 10-12 минут.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором». Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

### **Игры-забавы.**

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами).

### **Раздел III.**

#### **Любимые игры детей.**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Это испытать радость.

#### **Народные игры.**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Раздел IV.**

#### **Подвижные игры на развитие физических качеств.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Подвижные игры на лыжах: «Солнышко», «Прокладка железной дороги», «Маршевые салки», «Кто первый», «Кто быстрее?»

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укачишься за два шага?».

### Тематическое планирование

Класс № п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
2		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».	1
3		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4		Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
5		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
6		История возникновения игр с мячом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
7		Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
8		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик сверху». Игра «Свечи ставить»	1
9		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
10		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
11		Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1

12		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
13		Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
14		Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
15		Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
16		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
17		Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
18		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
19		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
21		Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
22		Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
23		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
24		Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
25		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
26		Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Беговая эстафеты.	1

27		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
28		Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
29		Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
30		Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
31		Разучивание народных игр. Игра «Чижик» Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
32		Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33		Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
34		Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	
35		Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
36		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта» Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
37		Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
38		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
39		Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда».	1
40		Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
41		Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1

		Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Игра «Строим крепость».	
42		Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Игра «Быстрый лыжник».	1
43		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
44		Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1
45		Правила безопасного поведения при играх с мячом. Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
46		Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
47		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
48		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
49		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
50		Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Игра «Лепим снеговика».	1
51		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1
52		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
53		Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
54		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1

55		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
56		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
57		Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
58		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
59		Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
60		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
61		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
62		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
63		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
64		История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
65		Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра "Салки". Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».	1
66		Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1
67		Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
68		Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база**:

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка, лыжи, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

### **Список литературы для обучающихся**

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

### **Список литературы для учителя**

1. Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО 2004.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.