

МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
« Растём играя»  
спортивно - оздоровительное направление  
2018 -2019 года обучения  
возраст обучающихся 7-10 лет

**Учитель:**  
Канунникова Любовь  
Дмитриевна

Песчаное, 2018

Программа внеурочной деятельности: «Растем играя», спортивно = оздоровительного направления - М.:Просвещение, 2011г

---

(название, тип программы внеурочной деятельности и направление внеурочной деятельности)

Автор программы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Фамилия Имя Отчество

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г., протокол № \_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ Азаров В.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Растем играя», разработана для учащихся 1-4 класса МБОУ «Песчанская СОШ» на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г(1-4 классы) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Цель программы:

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

### Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

*оздоровительная направленность*, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

*повышение двигательной подготовленности учащихся*, отвечающей требованиям учебной программы.

**Общий объем времени**, отводимого на проведение занятий кружка «Растем играя» в 1 классе.- 33 ч., 2 класс – 34ч., 3 класс -34ч., (по 1 ч. В неделю).

**Формы проведения:** игры, беседы, .

Изменения в программу не внесены.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### **Понимать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

### **Знать:**

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

### **Уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы « Растем играя»**

#### **Регулятивные УУД:**

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

### ***Познавательные УУД***

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### ***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- развивать умение слушать и понимать речь других.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Целесообразность программа «Растём играя»** заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

## Тематическое планирование

1 класс

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть	Практическая часть	
1			Вас приглашает страна Игр.  Мир движений	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Игра белок», «Разведчики».	представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2			Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Хвостики». «Паровоз».	формирование правильной осанки и развитие навыков бега
3			Здоровье в порядке-спасибо зарядке .Учись быстроте и ловкости.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4			Сила нужна каждому.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками».	развитие силы и ловкости
5			Ловкий. Гибкий. Игры с мячом	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Снип –Снап», «Быстрая тройка».	развитие гибкости и ловкости
6			Весёлая скакалка.	1	Правила игры и техника	Игры: «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	развитие ловкости и внимания

					безопасности во время игры		
7			«Мой весёлый, звонкий мяч»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Эстафеты с мячом.	развитие выносливости координации
8			Развитие быстроты.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Командные салки», «Сокол и голуби».	развитие быстроты
9			Кто быстрее?	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Найди нужный цвет», «Разведчики».	развитие скоростных качеств, выносливости
10			Скакалочка-выручалочка.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Удочка с приседанием».	развитие силы
11			Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	развитие быстроты и ловкости
12			Команда быстроногих .	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Лиса и куры».	развитие силы и ловкости
13			Выбираем бег.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Кто быстрее?», «Сумей догнать».	развитие скоростных качеств, ловкости
14			Метко в цель.	1	Правила игры и техника безопасности во	Игры: «Метко в цель», «Салки с большими мячами».	развитие меткости и координации движений



					время игры		
15			Путешествие по островам.		Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте».	развитие меткости и координации движений
16			Развиваем точность движений.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот».	развитие глазомера и точности движений
17			Горка зовёт.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	развитие физических качеств выносливости и ловкости
18			Зимнее солнышко.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	развитие выносливости и ловкости
19			Зимние забавы.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Кто быстрее приготовиться».	развитие выносливости и ловкости
20			Штурм высоты.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Штурм высоты».	развитие выносливости и быстроты
21			Штурм высоты.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Штурм высоты».	развитие выносливости и быстроты
22			Снежные фигуры.	1	Правила игры и техника безопасности во	Игры: «Салки».	развитие выносливости и быстроты

					время игры		
23			Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся.	развитие выносливости и ловкости
24			Мы строим крепость	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры по желанию учащихся.	развитие физических качеств выносливости и ловкости
25			Игры на снегу	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Горелки». Игры по желанию учащихся.	развитие выносливости и скоростных качеств
26			Удивительная пальчиковая гимнастика	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Метание в цель», «Попади в мяч», «Точный расчёт».	развитие ловкости и быстроты
27			Развитие скоростных качеств.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Быстро в строй», командные «Колдунчики».	развитие скоростных качеств и меткости
28			Развитие выносливости.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».	развитие выносливости, быстроты и реакции
29			Развитие реакции.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Пустое место», «Часовые и разведчики».	развитие быстроты, скорости, реакции
30			Эстафеты с кубиками	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Удочка», «Не урони кубик».	развитие быстроты и выносливости

31			Прыжок за прыжком.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Прыжок за прыжком».	развитие быстроты, ловкости, выносливости
32			Мир движений и здоровья.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Хвостики», «Падающая палка».	развитие скоростных качеств, ловкости
33			Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Точный поворот», «Второй лишний». Эстафеты.	развитие ловкости и быстроты

2 класс

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть	Практическая часть	
1			Вас приглашает страна Игр. Мир движений.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры		представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2			Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	Правила игры и техника безопасности во время игры		формирование правильной осанки и развитие навыков бега
3			Игры –на внимание: «Класс, смирно», «За флажками».	1	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	Игры : «Класс, смирно», «За флажками».	развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» «Веселые ребята», «Беседа о гигиене» Правила игр.	1	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Игры: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок» «Веселые ребята»,	развитие внимания и памяти
5			Игры на развитие воображения : «Волк во рву», «Море волнуется»,	1	Правила игры и техника безопасности во	Игры : «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и кот»,	развитие гибкости и ловкости

			«Воробушки и кот»,		время игры		
6			Сюжетные игры : «Ловишки-перебежки», «Салки», «Кошки-мышки»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Ловишки-перебежки», «Салки», «Кошки-мышки»	развитие ловкости и внимания
7			Игры на развитие памяти: «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры : «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	развитие выносливости координации
8			Догонялки:«Ловушки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры : «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики».	развитие быстроты
9			Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры : «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	развитие скоростных качеств, выносливости
10			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «У медведя во бору», «Горелки».	Развитие ловкости
11			Игры с мячом. Эстафеты.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: Эстафеты.	развитие быстроты и ловкости
12			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый».	Игры: Эстафеты с баскетбольным мячом.	развитие силы и ловкости

13			Бессюжетные игры: «Класс смирно!», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару».	развитие скоростных качеств, ловкости
14			Бессюжетные игры: «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место».	развитие координации движений
15			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»		Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	развитие меткости и координации движений
16			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: Эстафеты с обручами	развитие глазомера и точности движений
17			«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1	Викторина, посвященные спорту.		развитие мышления
18			Игры на меткость: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю»,	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю»,	развитие выносливости и ловкости
19			Игры по выбору детей. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...».	1	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...».	Игры на выбор детей.	развитие выносливости и ловкости
20			Спортивные игры:	1	Правила игры и	Игры: «Упрощенный	развитие

			упрощённый футбол.		техника безопасности во время игры	футбол».	выносливости и быстроты
21			Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	развитие выносливости и быстроты
22			Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».	развитие выносливости и быстроты
23			Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч».	развитие выносливости и ловкости
24			Игра «Городки».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Городки».	развитие физических качеств выносливости и ловкости
25			Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра : «Веселые старты».	развитие выносливости и скоростных качеств
26			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Волк во рву».	развитие ловкости и быстроты
27			С элементами гимнастики: «Построй	1	Правила игры и техника	Игры: «Построй круг», «Море волнуется»,	развитие гибкости

			круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки».		безопасности во время игры	«Донеси мешочек», «Раки».	
28			С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек	развитие четкости и быстроты
29			С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: : «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	развитие быстроты, скорости, реакции
30			С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Эстафеты и полоса препятствий».	развитие быстроты и выносливости
31			Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры по выбору детей.	развитие быстроты, ловкости, выносливости
32			Спортивные игры: «Лапта».	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Лапта»	развитие скоростных качеств, ловкости
33			Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	развитие ловкости и быстроты
34			Фестиваль подвижных игр (теоретико-	1	Правила игры и техника	Подвижные игры на воздухе.	Развитие физических качеств





					часть		
1			Вас приглашает страна Игр. Мир движений	1	Правила игры и техника безопасности во время игры		представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2			Игры на закрепление навыков бега. Твои физические способности.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры на закрепление навыков бега.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега
3			Игры на закрепление навыков бега. Беседа: «Как оценить свои физические способности.	1	Беседа: «Как оценить свои физические способности.	Игры на закрепление навыков бега.	развитие чувства ритма
4			Игры на закрепление навыков метания.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры на закрепление навыков метания.	развитие силы и ловкости
5			Игры на закрепление навыков метания. Жизненно важные умения	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Попади в цель».	развитие меткости и ловкости
6			Игры на закрепление навыков прыжков.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «В дальнюю зону».	развитие ловкости
7			Игры на закрепление навыков прыжков.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Зайцы в огороде».	развитие выносливости
8			Эстафеты с кубиками.	1	Беседа: «Появление	Эстафеты с кубиками.	развитие быстроты

			Появление физической культуры		физической культуры».		
9			Эстафеты с кубиками	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Эстафеты с кубиками.	развитие скоростных качеств, выносливости
10			Эстафеты с набивными мячами. Твой организм.	1	Беседа: «Твой организм».	Эстафеты с набивными мячами.	развитие силы
11			Эстафеты с набивными мячами. Скелет	1	Беседа: «Скелет».	Эстафеты с набивными мячами.	развитие быстроты и ловкости
12			Подвижные игры с мячом «Соревнуются пятерки» Мышцы	1	Беседа: «Мышцы».	Игра: «Соревнуются пятерки».	развитие силы и ловкости
13			Эстафеты с обручами. Осанка	1	Беседа: Осанка	Эстафеты с обручами.	развитие скоростных качеств, ловкости
14			Эстафеты с обручами. Сердце и кровеносные сосуды	1	Беседа: «Сердце и кровеносные сосуды».	Эстафеты с обручами.	развитие координации движений
15			Эстафеты со скалками и кеглями. Органы чувств		Беседа: «Органы чувств».	Эстафеты со скалками и кеглями.	развитие выносливости
16			Эстафеты со скалками и кеглями. Личная гигиена	1	Беседа: «Личная гигиена».	Эстафеты со скалками и кеглями.	развитие точности движений
17			Комбинированные эстафеты. Закаливание	1	Беседа: «Закаливание».	Комбинированные эстафеты.	развитие физических качеств выносливости и ловкости
18			Комбинированные эстафеты. Мозг и нервная система	1	Беседа «Мозг и нервная система».	Комбинированные эстафеты.	развитие выносливости и ловкости

19			Подвижные игры с мячом.  «Разведчики и часовые» Органы дыхания	1	Беседа: «Органы дыхания».	Игра: «Разведчики и часовые»	развитие выносливости
20			Подвижные игры на лыжах. Первая помощь при травмах.	1	Беседа: «Первая помощь при травмах!».	Подвижные игры на лыжах. Первая помощь при травмах.	развитие выносливости и быстроты
21			Подвижные игры на лыжах	1	Беседа: «Правила техники безопасности во время игр..»	Подвижные игры на лыжах	развитие выносливости и быстроты
22			Игровые эстафеты на лыжах	1	Беседа: «Правила игры и техника безопасности во время игры».	Игровые эстафеты на лыжах.	развитие выносливости и быстроты
23			Игровые эстафеты на лыжах	1	Беседа:Правила игры и техника безопасности во время игры	Игровые эстафеты на лыжах.	развитие выносливости и ловкости
24			Подвижные игры с мячом. «Борьба за мяч». Органы пищеварения	1	Беседа: «Борьба за мяч». Органы пищеварения	Игра: «Борьба за мяч».	развитие физических качеств выносливости и ловкости
25			Подвижные игры с мячом. «Футбол раков»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Футбол раков».	развитие выносливости
26			Подвижные игры с элементами баскетбола. «Змейка»	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Змейка».	развитие ловкости и быстроты
27			Подвижные игры с	1	«Гимнастический	Подвижные игры с	развитие

			элементами гимнастики. «Гимнастический марафон» Тренировка ума и характера.		марафон» Тренировка ума и характера.	элементами гимнастики.	скоростных качеств и меткости
28			Подвижные игры с элементами гимнастики. Спортивные эстафеты. Самоконтроль.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Спортивные эстафеты.	развитие выносливости, быстроты и реакции
29			Спортивные викторины.	1	Викторина: «Спорт и здоровье».		развитие быстроты, мышления
30			Спортивные игры: упрощённый баскетбол	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра в баскетбол	развитие быстроты и выносливости
31			Спортивные игры: упрощённый футбол	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра в футбол	развитие быстроты, ловкости, выносливости
32			Спортивные игры: упрощённый футбол	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра в футбол	развитие скоростных качеств , ловкости
33			Подвижная игра лапта	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Подвижная игра лапта	развитие ловкости и быстроты
34			Подвижная игра лапта	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Подвижная игра лапта	

4 класс

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть	Практическая часть	
1			Правила игры и техника безопасности на занятиях	1	Правила игры и техника безопасности во время игры		представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2			Игры на закрепление навыков бега. Спортивная одежда и обувь.	1	Беседа: «Спортивная одежда и обувь».	Игра: «Эстафета зверей», «По дорожке».	развитие навыков бега
3			Игры на закрепление навыков метания.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Снайперы», «Оторви хвост».	развитие ловкости, внимания, быстроты движения
4			Игры на закрепление навыков прыжков	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Веребочка под ногами», «Прыгающие воробушки».	развитие ловкости, внимания
5			Подвижные игры с мячом	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Заяц», «Бросать и поймать».	развитие внимания и ловкости
6			Комбинированные эстафеты	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Эстафеты: «Нарисуй солнышко», «Мяч в кольцо», «Три прыжка».	развитие ловкости и внимания быстроты движения
7			История появления,	1	Беседа: «История		развитие памяти,

			развития народных игр		народных игр».		внимания
8			История появления, развития народных игр	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Блуждающий мяч».	развитие быстроты, ловкости
9			Русские народные игры	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Поймай рыбку», «Репа».	развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений.
10			Русские народные игры	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «тише едешь», «Медвежонок»	развитие сноровки и находчивости
11			Русские народные игры	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра: «Горелки».	развитие скорости и внимания
12			Дагестанские народные игры.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Слепой медведь», «Пастух и овцы».	развитие ловкости, скоростных качеств
13			Чечено-ингушские народные игры	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Охрана очага», «Утушка»	развитие скоростных качеств, ловкости
14			Украинские народные игры.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Чаклун», «Хлибчик».	развитие сообразительности, координации в пространстве, скорость

15			Белорусские народные игры		Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Просо», «Иванка».	развитие быстроты движений
16			Грузинские и армянские народные игры.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Гушаки овэ» (Угадай, кто), «Цветы и ветерки».	развитие точности движений, ловкости, скорости, внимания
17			Северо- осетинские игры и Кабардино-балкарские игры.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Журали - журавли», «Перетягивание».	развитие физических и силовых качеств и ловкости
18			Казачьи игры.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Кидалки – швырялки», «Игра в редьку».	развитие ловкости, меткости, точности движений, памяти
19			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Охота на лис», «Охотники и утки на лыжах».	развитие выносливости и ловкости
20			Подвижные игры на лыжах	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Салки», «Занять свое мест о».	развитие выносливости и быстроты
21			Игровые эстафеты на лыжах	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «На одной ноге», «На буксире».	развитие выносливости и быстроты
22			Эстафеты на развитие	1	Правила игры и техника	Игры: «Не давай мяч водящему». «Встречный	развитие выносливости и



			реакции.		безопасности во время игры	бег».	быстроты
23			Эстафеты с элементами баскетбола	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Эстафета : Челночный бег с ведением мяча”.	развитие выносливости и ловкости
24			Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Наседка и ястребы», «Рывок за мячом».	отработка передачи и ловли мяча, развитие ловкости
25			Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игры: «Пятнашки в парах», «Заколдованные».	отработка техники ведения мяча
26			Работа с проектами.	1	Беседа: Правила работы по проекту		
27			Работа с проектами.	1	Беседа: Правила работы по проекту		
28			Защита проектов.	1	Беседа: Правила защиты проекта		
29			Защита проектов.	1	Беседа: Правила защиты проекта		
30			Спортивные викторины.	1	Викторина: « Спортивный калейдоскоп».		развитие внимания и памяти
31			Спортивная игра по упрощённым правилам в пионербол	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра в пионербол.	развитие ловкости, внимания
32			Спортивная игра по упрощённым правилам	1	Правила игры и техника	Игра в футбол.	развитие скоростных качеств ,

			в футбол.		безопасности во время игры		ловкости
33			Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол.	1	Правила игры и техника безопасности во время игры	Игра в футбол.	развитие ловкости и быстроты
34			Подвижная игра лапта	1		Игра в лапту	Развитие ловкости спортивных качеств, быстроты

### Содержание программы

***Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ*** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

***Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь*** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### *1 класс*

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Подвижные игры.**(с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

### **2 класс**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Игры –цеплялки:** «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

**Игры-перетягивания:** перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

**Догонялки:** перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

**Поисковые игры:** «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

**Спортивные игры:** упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

**Игры с мячом. Эстафеты:** «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

**Прыгательные игры:** эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

**Игры на меткость:** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

### 3 класс

#### Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в роще, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Строевые упражнения:** повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

**Общеразвивающие упражнения:** упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

**Игры на закрепление навыков бега:** «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место», «Баба Яга», «Гуси – лебеди», «Лиса», салки «ноги от земли».

**Игры на закрепление навыков прыжков:** «Удочка», «Волк во рву», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», классики, «Петушиный бой», прыжки по кочкам, «Пингвин с мячом»,

**Игры на закрепление навыков метания:** «Кто дальше бросит?», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

## 4 класс

### Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Русские народные игры:** «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».

**Дагестанские народные игры:** «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».

**Чечено-ингушские народные игры:** «Уточка», «Чиж».

**Украинские народные игры:** «Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».

**Белорусские народные игры:** «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалья».

**Грузинские и армянские народные игры:** «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».

**Кабардино-балкарские игры:** «Под буркой», «Повелитель лунки».

**Северо-осетинские игры:** «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».

**Казачьи игры:** «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Казачьи», «Грыбаки».

### Средства контроля

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);
- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

### Литература

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБІАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,

2006 г