

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Денисовская средняя школа» Ясногорского района Тульской области  
(МОУ «Денисовская СШ»)**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим Советом  
МОУ «Денисовская СШ»  
протокол от 31.08.2022г. №1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ «Денисовская СШ»  
И.А. Пудов  
Приказ от 06.09.2022г. 122-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подвижные игры»  
(начальное общее образование)**

Составитель программы:  
Касьянов Михаил Георгиевич,  
учитель физической культуры

с.Денисово

2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Введение**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, формированию у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на: активизацию двигательной активности младших школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны, но все же их можно

разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач, решаемых на нем, а также условий обучения. При этом необходимо учитывать гигиенический фактор, т.е. занятия желательно проводить на свежем воздухе, спортивной площадке, стадионе. Хорошая общая физическая подготовка учащегося и как следствие этого – его гармоническое развитие, связанное с совершенствование мышечного чувства, представляют собой необходимый фундамент для дальнейшей специализации в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы. Развитие гибкости (подвижности суставов) во время игры в футбол

осуществляется при пассивном и активном воздействии. При совершенствовании подвижности в суставах следует придерживаться следующих правил: развивать гибкость планомерно и систематически; использовать в игре или соревнованиях упражнения на растягивание и выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды; осуществлять полное разогревание тела перед началом упражнения; чередовать упражнения на гибкость с упражнениями на силу, ловкость, быстроту.

Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

## **1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска,

оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

- Цели конкретизированы следующими **задачами**:
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

#### **Принцип деятельности**

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными

дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

| предмет                   | содержание учебной дисциплины                                                                                                               | Содержание программы «Подвижные игры»                                                                                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Литературное чтение       | Чтение, русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди». Устное народное творчество.                                                          | Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», «Космонавты», «Мы весёлые ребята» и др. Считалки |
| Окружающий мир            | Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры, связанные с особенностями и повадками животных. | «Зайчики», «Попрыгунчики-воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др.                               |
| Технология                | От замысла к результату. Технологические операции.                                                                                          | Изготовление простейшего инвентаря для игр (подвижные мишени, бумажные снежки и др)                                           |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии.                                                                                                                               | Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр                                                                               |
| Физическая культура       | Отличие физических упражнений от обыденных.                                                                                                 | Зачем нужен комплекс ОРУ? Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры                                          |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации.                                                                                                      | Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением                        |
| Математика                | Устный счёт                                                                                                                                 | Игра «Вызов номеров»                                                                                                          |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

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

**1. Спортивный инвентарь:**

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка.
- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

**2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

#### **1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для 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. 35-40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

**Формы работы** - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 35-40 минут.

#### **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 и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

#### **Группировка подвижных игр.**

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.

- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности

| <b>Игры, в которых преимущественно проявляются</b> | <b>Характеристика игровых действий</b>                                                                                                                                          | <b>Игры</b>                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ловкость</b>                                    | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). | “Салки”<br>“Ловкая подача”<br>“Ловкие и меткие”<br>Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) |
| <b>Быстрота</b>                                    | Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай                               | “Шишки, желуди, орехи”<br>“День и ночь”<br>Эстафета на полосе препятствий<br>. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.                                         |
| <b>Сила</b>                                        | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера                                                                                           | “Сильный бросок”<br>“Бой петухов”<br>“Перетягивание через черту”                                                                                                         |
| <b>Выносливость</b>                                | Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями                                                   | “Бег командами”<br>“Не давай мяча водящему”<br>“Перетягивание каната”                                                                                                    |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию подвижных игр.

### **1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, учителями

физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» имеет основные направления:

#### Содержание курса

| Основная направленность                                                                                                            | Классы                                                               |                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    | 1-2                                                                  | 3-4                                                  |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве     | «К своим флажкам»,<br>«Два мороза»,<br>«Пятнашки»                    | «Пустое место», «Белые медведи».<br><br>«Космонавты» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве       | «Попрыгунчики - воробушки »,<br>«Зайцы в огороде»,<br>«Лисы и куры». | «Прыжки по полоскам»,<br>«Волк во рву», «Удочка»     |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, | «Кто дальше бросит»,<br>«Точный расчет»,<br>«Метко в цель».          |                                                      |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| скоростно-силовых способностей                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах                                                                                                           | «Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол                                                                                    |                                                                                                                                                                             |
| На знания о физической культуре                                                                                                    | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| Самостоятельные занятия                                                                                                            | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами                                                                                |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.                                                    | Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении.<br><br>Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге.<br><br>Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.<br><br>Ведение мяча с изменением направления.<br><br>Броски поворотам с 3—4 м (гандбол) | Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br><br>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол)<br><br>и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На закрепление<br>и совершенствование<br>держания,<br>ловли, передачи, броска<br>и ведения мяча и на<br>развитие способностей<br>к дифференцированию<br>параметров движений, ре-<br>акции, ориентированию<br>в пространстве | «Играй, играй, мяч не<br>теряй», «Мяч<br>водящему»<br><br>«У кого меньше мячей»<br><br>«Школа мяча», «Мяч в<br>корзину»<br><br>«Попади в обруч» | «Гонка мячей по кругу»<br><br>«Вызови по имени»<br><br>«Овладей мячом»<br><br>«Подвижная цель»<br><br>«Мяч ловцу»<br><br>«Охотники и утки»<br><br>«Быстро и точно»<br><br>«Снайперы»<br><br>«Игры с ведением мяча» |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

- Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки».

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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 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 игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

➤ Учить **высказывать** своё 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 уроке.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

➤ Делать предварительный отбор подвижных игр.

➤ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

➤ 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.

### 3. Коммуникативные УУД:

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого 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, в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 всем его проявлениях.

**2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;

- умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **2.2 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Нагрузка на учебный год:**

| № п\п | Класс          | Всего часов | Теория   | Практика  |
|-------|----------------|-------------|----------|-----------|
| 1.    | <b>1 класс</b> | <b>33</b>   | <b>9</b> | <b>24</b> |
| 2.    | <b>2 класс</b> | <b>34</b>   | <b>9</b> | <b>25</b> |
| 3.    | <b>3 класс</b> | <b>34</b>   | <b>9</b> | <b>25</b> |
| 4.    | <b>4 класс</b> | <b>34</b>   | <b>9</b> | <b>25</b> |

### **Место проведения:**

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

### Учебно-тематический план ( 1 класс)

| №<br>п/п | Название темы                                   | Количество часов |          |       | Форма<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------|
|          |                                                 | теоретич.        | практич. | всего |                   |
| 1.       | Игры на координацию движений                    | -                | 9        | 9     | соревнование      |
| 2.       | Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров» | 3                | 4        | 7     | викторина         |
| 3.       | Интегрированные уроки «Учимся следить за собой» | 5                | 5        | 10    | викторина         |
| 4.       | Игры на развитие ловкости                       | -                | 7        | 7     | соревнование      |
|          | Итого:                                          |                  |          | 33    |                   |

#### Содержание программы

- Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
- Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», «Бой петухов», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...» беседа «Забота о коже», игра «Кого называли, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробы и вороны», «Вызов номеров».
- Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
- Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему»

#### Учебно-тематический план

| №<br>п/п                 | Содержание<br>(разделы, темы) | Количество<br>часов |       | Дата<br>проведения |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|-------|--------------------|
|                          |                               | план.               | факт. |                    |
| 1 класс (33ч.)           |                               |                     |       |                    |
| Подвижные игры (9 часов) |                               |                     |       |                    |
| 1 - 2.                   | Игра «Ловишка»                | 2                   | 2     |                    |
| 3 - 4.                   | Игра «Салки»                  | 2                   | 2     |                    |
| 5 - 6.                   | Игра «К своим флажкам»        | 2                   | 2     |                    |
| 7 - 8.                   | Игра «Жмурки»                 | 2                   | 2     |                    |
| 9.                       | Игра «Совушка»                | 1                   | 1     |                    |

| Интегрированные уроки (7 часов)  |                                                          |   |   |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|---|---|--|
| 10.                              | Если хочешь быть здоров                                  | 1 | 1 |  |
| 11.                              | Игры «Успей выбежать», «Бой петухов»                     | 1 | 1 |  |
| 12.                              | Дружи с водой                                            | 1 | 1 |  |
| 13.                              | Игра «Не попадись», «Море волнуется,раз...»              | 1 | 1 |  |
| 14.                              | Забота о коже                                            | 1 | 1 |  |
| 15.                              | Игра «Кого называли, тот и ловит»                        | 1 | 1 |  |
| 16.                              | Уход за ушами. Игра «Вороны и воробьи» , «Вызов номеров» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные уроки (10 часов) |                                                          |   |   |  |
| 17.                              | Уход за зубами                                           | 1 | 1 |  |
| 18.                              | Игра «Дедушка и детки»                                   | 1 | 1 |  |
| 19.                              | Забота о глазах                                          | 1 | 1 |  |
| 20.                              | Игра «Охотник и утки», «Удочка»                          | 1 | 1 |  |
| 21.                              | Как я одеваюсь                                           | 1 | 1 |  |
| 22.                              | Игра «Белые медведи»                                     | 1 | 1 |  |
| 23.                              | Моя красивая осанка                                      | 1 | 1 |  |
| 24.                              | Игра «Переноска арбузов»                                 | 1 | 1 |  |
| 25.                              | Уход за руками и ногами                                  | 1 | 1 |  |
| 26.                              | Игра «Поймай лягушку»                                    | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (7 часов)         |                                                          |   |   |  |
| 27 -<br>28.                      | Игра «Будь ловким», «Космонавты»                         | 2 | 2 |  |
| 28 -<br>30.                      | Игра «Хитрая лиса», «Волк во рву»                        | 2 | 2 |  |
| 31 -<br>32.                      | Игра «Медведи и пчелы»                                   | 2 | 2 |  |
| 33.                              | Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему»         | 1 | 1 |  |

#### Учебно-тематический план (2 класс)

| № п\п | Название темы                          | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|       |                                        | теоретич.        | практич. | всего |                |
| 1.    | Подвижные игры                         | -                | 9        | 9     | соревнование   |
| 2.    | Интегрированные уроки «Какой я»        | 3                | 4        | 7     | викторина      |
| 3.    | Интегрированные уроки «Какой я внутри» | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.    | Игры на развитие                       | -                | 8        | 8     | соревнование   |

|  |                         |   |    |    |  |
|--|-------------------------|---|----|----|--|
|  | координации<br>движений |   |    |    |  |
|  | Итого:                  | 8 | 26 | 34 |  |

### Содержание программы

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2. Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
3. Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
4. Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п                      | Содержание<br>(разделы, темы)             | Количество<br>часов |       | Дата<br>проведения |
|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------|
|                               |                                           | план.               | факт. |                    |
| 2 класс (34 ч.)               |                                           |                     |       |                    |
| Подвижные игры (9 ч.)         |                                           |                     |       |                    |
| 1 - 2.                        | Игра «Колдун»                             | 2                   | 2     |                    |
| 3 - 4.                        | Игра «Два медведя»                        | 2                   | 2     |                    |
| 5 - 6.                        | Игра «Совушка»                            | 2                   | 2     |                    |
| 7 - 8.                        | Игра «Ручеек»                             | 2                   | 2     |                    |
| 9.                            | Игра «Гуси лебеди»                        | 1                   | 1     |                    |
| Интегрированные уроки (7 ч.)  |                                           |                     |       |                    |
| 10.                           | «Я». Какой я был                          | 1                   | 1     |                    |
| 11.                           | Игра «Пчелы и медведи»                    | 1                   | 1     |                    |
| 12.                           | Чем я отличаюсь от взрослого              | 1                   | 1     |                    |
| 13.                           | Игра «Горелки»                            | 1                   | 1     |                    |
| 14.                           | Мое настроение                            | 1                   | 1     |                    |
| 15.                           | Игра «День ночь»                          | 1                   | 1     |                    |
| 16.                           | Из чего я сделан. Игра<br>«Перемена мест» | 1                   | 1     |                    |
| Интегрированные уроки (10 ч.) |                                           |                     |       |                    |
| 17.                           | Какой я внутри                            | 1                   | 1     |                    |
| 18.                           | Игра «Удочка»                             | 1                   | 1     |                    |

|                       |                         |   |   |  |
|-----------------------|-------------------------|---|---|--|
| 19.                   | Почему я не падаю       | 1 | 1 |  |
| 20.                   | Игра «Волк во рву»      | 1 | 1 |  |
| 21.                   | Моя красивая осанка     | 1 | 1 |  |
| 22.                   | Игра «Салки»            | 1 | 1 |  |
| 23.                   | Зачем человек ест       | 1 | 1 |  |
| 24.                   | Игра «Снежки»           | 1 | 1 |  |
| 25.                   | Как правильно есть      | 1 | 1 |  |
| 26.                   | Игра «Перестрелка»      | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.) |                         |   |   |  |
| 27 -28.               | Игра «Чай-чай, выручай» | 2 | 2 |  |
| 29 - 30.              | Игра «Космонавты»       | 2 | 2 |  |
| 31 - 32.              | Игра «Перебежки»        |   |   |  |
| 33 - 34.              | Игра «Сбей городок»     |   |   |  |

### Учебно-тематический план (3 класс)

| № п\п | Название темы                                | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|-------|----------------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|       |                                              | теоретич.        | практич. | всего |                |
| 1.    | Игры на повышение интереса к ЗОЖ             | -                | 9        | 9     | соревнование   |
| 2.    | Интегрированные уроки «О правильном питании» | 3                | 4        | 7     | викторина      |
| 3.    | Интегрированные уроки «Наши главные органы»  | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.    | Игры на природе                              | -                | 8        | 8     | соревнование   |
|       | Итого:                                       | 8                | 26       | 34    |                |

### Содержание программы

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут

цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-сковарка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».

4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п                      | Содержание<br>(разделы, темы)                    | Количество<br>часов |       | Дата<br>проведения |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------|
|                               |                                                  | план.               | факт. |                    |
| 3 класс (34 ч.)               |                                                  |                     |       |                    |
| Подвижные игры (9 ч.)         |                                                  |                     |       |                    |
| 1 - 2.                        | Игра «Охотники и утки»                           | 1                   | 1     |                    |
| 3 - 4.                        | Игра «Рыбаки и рыбки»                            | 1                   | 1     |                    |
| 5 - 6.                        | Игра «Тише едешь - дальше будешь»                | 1                   | 1     |                    |
| 7 - 8.                        | Игра «Запрещенное движение»                      | 1                   | 1     |                    |
| 9.                            | Игра «Ручеек»                                    | 1                   | 1     |                    |
| Интегрированные уроки (7 ч.)  |                                                  |                     |       |                    |
| 10.                           | Полезная пища                                    | 1                   | 1     |                    |
| 11.                           | Игра «Пионербол»                                 | 1                   | 1     |                    |
| 12.                           | Вредная пища                                     | 1                   | 1     |                    |
| 13.                           | Игра «Достань мяч»                               | 1                   | 1     |                    |
| 14.                           | Овощи. Блюда из овощей                           | 1                   | 1     |                    |
| 15.                           | Игра «Белые медведи»                             | 1                   | 1     |                    |
| 16.                           | Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки» | 1                   | 1     |                    |
| Интегрированные уроки (10 ч.) |                                                  |                     |       |                    |
| 17.                           | Как я чищу зубы                                  | 1                   | 1     |                    |
| 18.                           | Игра «Бой петухов»                               | 1                   | 1     |                    |
| 19.                           | Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост    | 1                   | 1     |                    |
| 20.                           | Игра «Мяч в воздухе»                             | 1                   | 1     |                    |
| 21.                           | Аптечка на кухне                                 | 1                   | 1     |                    |
| 22.                           | Игра «Воробьи и кошка»                           | 1                   | 1     |                    |
| 23.                           | Почки, которые никогда не станут цветами         | 1                   | 1     |                    |
| 24.                           | Игра «Воробьи и вороны»                          | 1                   | 1     |                    |
| 25.                           | Пещера-сковарка с привратником у входа (желудок) | 1                   | 1     |                    |
| 26.                           | Игра «Штандир»                                   | 1                   | 1     |                    |
| Подвижные игры (8 ч.)         |                                                  |                     |       |                    |
| 27 -                          | Игра «Зайчики»                                   | 2                   | 2     |                    |

|             |                     |   |   |  |
|-------------|---------------------|---|---|--|
| 28.         |                     |   |   |  |
| 29 -<br>30. | Игра «Прыгуны»      | 2 | 2 |  |
| 31 -<br>32. | Игра «Один в круге» | 2 | 2 |  |
| 33 -<br>34. | Игра «Рыбная ловля» | 2 | 2 |  |

### Учебно-тематический план (4 класс)

| №<br>п\п | Название темы                               | Количество часов |          |       | Форма<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------|
|          |                                             | теоретич.        | практич. | Всего |                   |
| 1.       | Игры на улучшение здоровья                  | -                | 9        | 9     | соревнование      |
| 2.       | Интегрированные уроки «Я продолжаю расти»   | 3                | 4        | 7     | викторина         |
| 3.       | Интегрированные уроки «Уважайте самих себя» | 5                | 5        | 10    | викторина         |
| 4        | Игры на природе                             | -                | 8        | 8     | соревнование      |
|          | Итого:                                      |                  |          | 34    |                   |

### Содержание программы

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», - беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п              | Содержание<br>(разделы, темы) | Количество<br>часов |       | Дата<br>проведения |
|-----------------------|-------------------------------|---------------------|-------|--------------------|
|                       |                               | план.               | факт. |                    |
| 4 класс (34 ч.)       |                               |                     |       |                    |
| Подвижные игры (9 ч.) |                               |                     |       |                    |
| 1 - 2.                | Игра «Охотник и собака»       | 2                   | 2     |                    |

|                               |                                          |   |   |  |
|-------------------------------|------------------------------------------|---|---|--|
| 3 - 4.                        | Игра «Поймай дракона за хвост»           | 2 | 2 |  |
| 5 - 6.                        | Игра «Хромой цыпленок»                   | 2 | 2 |  |
| 7 - 8.                        | Игра «Человек, ружье, тигр»              | 2 | 2 |  |
| 9.                            | Игра «Чужеземцы»                         | 1 | 1 |  |
| Интегрированные уроки (7 ч.)  |                                          |   |   |  |
| 10.                           | «Я продолжаю расти». Игра                | 1 | 1 |  |
| 11.                           | «Метательная лапта»                      | 1 | 1 |  |
| 12.                           | Я - мальчик, я – девочка                 | 1 | 1 |  |
| 13.                           | Игра «Перестрелка»                       | 1 | 1 |  |
| 14.                           | Вредные привычки                         | 1 | 1 |  |
| 15.                           | Игра «Вызов номеров»                     | 1 | 1 |  |
| 16.                           | Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные уроки (10 ч.) |                                          |   |   |  |
| 17.                           | Уважайте самих себя                      | 1 | 1 |  |
| 18.                           | Игра «День и ночь»                       | 1 | 1 |  |
| 19.                           | Мой характер                             | 1 | 1 |  |
| 20.                           | Игра «Перемена мест»                     | 1 | 1 |  |
| 21.                           | Мой автопортрет                          | 1 | 1 |  |
| 22.                           | Игра «Волк во рву»                       | 1 | 1 |  |
| 23.                           | Драться или не драться                   | 1 | 1 |  |
| 24.                           | Игра «Пятнашки»                          | 1 | 1 |  |
| 25.                           | Красота в моем доме                      | 1 | 1 |  |
| 26.                           | Игра «Перебежки»                         | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.)         |                                          |   |   |  |
| 27 - 28.                      | Игра «Охрана сокровища»                  | 2 | 2 |  |
| 29 - 30.                      | Игра «Чехарда»                           | 2 | 2 |  |
| 31 - 32.                      | Игра «Лапта»                             | 2 | 2 |  |
| 33 - 34.                      | Игра «Третий лишний»                     | 2 | 2 |  |

### Использованная литература

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. - М., 1993.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. Ростов-на-Дону, 1998.
3. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1985.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 - 5 классы. - М.: ВАКО, 2004.
5. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
6. Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

7. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», автор-составитель Пряникова Л.Г.
8. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 1-4 классов, автор-составитель Медведева Ю.С.
9. Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», автор-составитель Овчинникова Л.В.
10. Программа спортивно-оздоровительного направления «Сильные, ловкие, смелые», автор-составитель Деревянко Е.П.