

**Содержание программы**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

* 1. Пояснительная записка ................................................................................ с. 3
	2. Цель и задачи программы ............................................................................ с.5
	3. Учебно-тематический план............................................................................с.6
	4. Содержание программы ................................................................................с.8
	5. Планируемые результаты ............................................................................с.24

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график..................................................................... ....с.25

2.2. Условия реализации программы.................................................................... ..с.29

* 1. Формы аттестации........................................................................................... .с.30
	2. Контрольно-измерительные материалы …………………….........................с.31
	3. Список литературы...........................................................................................с.37

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана на основе следующих документов:

1. Национальный проект «Образование» 2019-2024.
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2016 г.)
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ( (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 ( в ред. от 25.02.2021 г.) «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»).
10. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06).
11. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области (утв. постановлением Правительства Ярославской области от 17.07.2018 № 527-п в ред. постановления Правительства области от 15.04.2022 № 285-п «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования детей»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» составлена на основе Программы спортивно-оздоровительной деятельности «подвижные игры» для учащихся 1-4 классов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в программу народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Ярославской области. Таким образом, программа нацелена на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

Адресат программы: обучающиеся 1-4 классов. Возраст от 6 до 10 лет. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Наполняемость групп детей составляет 10-12 человек. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

**Формы занятий:** эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

 **Формы организации занятий:** коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов - 64.

**Режим занятий**: 2 раза в неделю по 40 минут.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию детей младшего школьного возраста.

***Образовательные:***

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- формирование интереса к народному творчеству;

- расширение кругозора младших школьников.

***Развивающие****:*

 - развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

***Воспитательные:***

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**1.3 Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
|  |  | Всего | Из них |  |
|  |  |  | Теория | Практика |  |
| **1.** | **Основы знаний о народной подвижной игре** | **2** | **1** | **1** | текущий |
| 1.1 | Для чего человеку игры? История возникновения игр | 1 | 0,5 | 0,5 | первичный |
| 1.2 | Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего | 1 | 0,5 | 0,5 | анкетирование |
| **2.** | **Подвижные игры с элементами легкой атлетики**  | **4** | **-** | **4** | текущий |
| 2.1 | Подвижная игра « Лес, озеро, болото» | 1 | - | 1 | текущий |
| 2.2 | Подвижная игра «Перемена мест» | 1 | - | 1 | текущий |
| 2.3 | Подвижная игра « Не оступись» | 1 | - | 1 | текущий |
| 2.4 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | - | 1 | текущий |
| **3.** | **Подвижные игры с основами акробатики**  | **5** | **-** | **1** | **текущий** |
| 3.1 |  Подвижная игра «Соревнование скороходов» | 1 | - | 1 | текущий |
| 3.2 | Подвижная игра «Совушка» | 1 | - | 1 | текущий |
| 3.3 | Подвижная игра «Быстрые и ловкие» | 1 | - | 1 | текущий |
| 3.4 | Подвижная игра «Пятнашки с приседаниями» | 1 | - | 1 | текущий |
| 3.5 | Подвижная игра «День и ночь» | 1 | - | 1 | текущий |
| **4.** | **Игры, сопровождающиеся текстом**  | **4** | - | 1 | текущий |
| 4.1 | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | 1 | - | 1 | текущий |
| 4.2 | Подвижная игра «Лошадки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 4.3 | Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | 1 | - | 1 | текущий |
| 4.4 | Подвижная игра «Дожди» | 1 | - | 1 | текущий |
| **5.** | **Подвижные игры с основами лыжной подготовки**  | **6** | **2** | **5** | **текущий** |
| 5.1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени» | 1 | 1 | 1 | текущий |
| 5.2 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Ловкие и меткие» | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий |
| 5.3 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета» | 1 | - | 1 | текущий |
| 5.4 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Защищай товарища» | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий |
| 5.5 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «День и ночь» | 1 | - | 1 | текущий |
| 5.6 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Спуск в ворота» | 1 | - | 1 | текущий |
| **6.** | **Игры – забавы**  | **4** | - | 4 | текущий |
| 6.1 | Игра - забава «Кошки и мышки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 6.2 | Игра - забава «Пятнашки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 6.3 | Игра – забава «Пятнашки с мячом» | 1 | - | 1 | текущий |
| 6.4 | Игра – забава «Лошадки» | 1 | - | 1 | текущий |
| **7.** | **Игры – перебежки**  | **5** | 0,5 | 0,5 | текущий |
| 7.1 | Игра – пробежка "Волк во рву" | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий |
| 7.2 | Игра – пробежка «К своим флажкам" | 1 | - | 4 |  |
| 7.3 | Игры – пробежки К своим флажкам", «Пустое место" | 1 | - | 1 | текущий |
| 7.4 | Игра – пробежка «Пустое место" | 1 | - | 1 | текущий |
| 7.5 | Игра «Липкие –пенёчки» | 1 | - | 1 | текущий |
| **8.** | **Повторение основных знаний о подвижной игре**  | **2** | **2** | **-** | **текущий** |
| 8.1 | Беседа история народной подвижной игры Игра «Клубочек» | 1 | 1 | **-** | текущий |
| 8.2 | Понятие правил игры, выработки правил | 1 | 1 | - | текущий |
| **9.** | **Игры на свежем воздухе** | **6** | **-** | **6** | **текущий** |
| 9.1 | Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 9.2 | Групповая игра: «Ловля парами» | 1 | - | 1 | текущий |
| 9.3 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | 1 | - | 1 | текущий |
| 9.4 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | 1 | - | 1 | текущий |
| 9.5 | Групповая игра «Светофор» | 1 | - | 1 | текущий |
| 9.6 | Командная игра: «Птицелов» | 1 | - | 1 | текущий |
| **10.** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть** | **1** | **1** | **-** | **текущий** |
| 10.1 | Беседа. Мир движений и здоровье | 1 | 1 | - | текущий |
| **11.** | **Игры-эстафеты**  | **6** | **-** | **6** | **текущий** |
| 11.1 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» | 1 | - | 1 | текущий |
| 11.2 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | - | 1 | текущий |
| 11.3 | Эстафеты с преодолением препятствий | 1 | - | 1 | текущий |
| 11.4 | Веселые старты | 1 | - | 1 | текущий |
| 11.5 |  Игры – эстафеты «Два мороза», «Прыгающие воробушки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 11.6 | Игра – эстафета «Третий лишний» | 1 | - | 1 | текущий |
| **12.** | **Народные подвижные игры**  | **5** | **-** | **5** | **текущий** |
| 12.1 | Подвижные игры «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)»,   «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)». | 1 | - | 1 | текущий |
| 12.2 | Подвижная игра «Горелки» | 1 | - | 1 | текущий |
| 12.3 | Подвижная игра «Котел»,  «Салки | 1 | - | 1 | текущий |
| 12.4 | Подвижные игры [«Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes),«[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) | 1 | - | 1 | текущий |
| 12.5 | Подвижные игры «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes),   «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) | 1 | - | 1 | текущий |
| **13.** | **Зимние забавы** | **3** | **-** | **3** | **текущий** |
| 13.1 | Зимой на воздухе.  Скатывание шаров. «Гонки снежных   | 1 | - | 1 | текущий |
| 13.2 | Эстафета на санках. | 1 | - | 1 | текущий |
| 13.3 | Лыжные гонки. | 1 | - | 1 | текущий |
| **14.** | **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств** | **4** | **0,5** | **3,5** | **текущий** |
| 14.1 | Игры со скакалками. «Удочка» | 1 | - | 1 | текущий |
| 14.2 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий |
| 14.3 | Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» | 1 | - | 1 | текущий |
| 14.4 | Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»  | 1 |  | 1 | текущий |
| **15.** |  **Спортивные игры** | **5** | **-** | **5** | **текущий** |
| 15.1 | Спортивная игра «Выстрел в небо» | 1 | - | 1 | текущий |
| 15.2 | Спортивная игра: «Быстро по местам» | 1 | - | 1 | текущий |
| 15.3 | Спортивная игра ы: «Не урони мяч» | 1 | - | 1 | текущий |
| 15.4 | Спортивная игра: «Круговая эстафета» | 1 | - | 1 | текущий |
| 15.5 | Спортивная игра: «Картошка» | 1 | - | 1 | текущий |
| **16.** | **Итоговое занятие по теме «Подвижные игры»** | **2** | **-** | **2** | **итоговое** |
| 16.1 | Обобщение по разделу «Спортивные игры» | 1 | - | 1 | итоговое |
| 16.2 | Спортивный праздник | 1 | - | 1 | итоговое |
|  | **Итого:** | 64 | 7 | 57 |  |

**1.4. Содержание программы**

**Раздел 1.Основы знаний о физической культуре (2 ч) *.***

* 1. *Правила поведения и техники безопасности на уроках.*
	2. ***Теория****: инструктаж.*

***Форма занятия****: рассказ с элементами беседы, анкетирование.*

* 1. *Правила поведения при проведении игры.****Теория****: Разучивание считалок для выбора ведущего.*

Вот несколько считалок, с помощью которых можно легко и интересно выбрать ведущего в любой игре со сказочными героями.

\* \* \*

Шел баран

По крутым горам.

Вырвал травку,

Положил на лавку.

Кто травку возьмет,

Тот водить пойдет!

\* \* \*

Ехал мужик по дороге,

Сломал колесо на пороге.

Сколько гвоздей, говори поскорей,

Не задумывайся!

После этих слов игрок, на котором остановилась считалка, называет любое число. Теперь ведущим становится тот игрок, на которого выпадет названное число.

\* \* \*

Катилось яблоко по блюду.

Ты води, а я не буду.

\* \* \*

Раз, два, три, четыре,

Пять, шесть, семь,

Восемь, девять, десять.

Выплывает

Белый месяц!

Кто до месяца дойдет,

Тот и прятаться пойдет!

**Раздел 2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4 ч).**

*2.1. Подвижная игра « Лес, озеро, болото»*

Начертить три круга достаточно большого диаметра (или ограничить линиями три угла помещения), которые получают названия: «лес», «озеро», «болото». Игроки становятся на исходную позицию примерно на равном расстоянии от всех кругов. Водящий называет зверя, птицу, рыбу — обитателя леса, озера или болота и считает до. ... Количество игроков: любое Дополнительно: бумага, ручки. Дайте каждому участнику игры карандаш и листок бумаги. Требуется написать двадцать слов (имен существительных нарицательных) , в состав которых входит гласная буква «А», многократно повторяемая; других гласных нет.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*2.2. Подвижная игра «Перемена мест»*

Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*2.3. Подвижная игра « Не оступись»*

Соревнуются две команды – по 5-6детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** соревнование

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*2.4. Подвижные игры : «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»*

 Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** подвижная игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 3. Подвижные игры с основами акробатики (5 ч) *.***

*3.1. Подвижная игра «Соревнование скороходов»*

Количество игроков: любое

Дополнительно: большая обувь

Все участники надевают очень большую по размеру обувь и бегут наперегонки.

Побеждает тот, кто добежал до конца первым.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*3.2. Подвижная игра «Совушка»*

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда вожатый произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегает по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу "Ночь" должны остановится на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда вожатый скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*3.3. Подвижная игра «Быстрые и ловкие»*

Инвентарь: сложенные скакалки или булавы

Игроки стоят в кругу, флажки (предметы) ставятся внутри круга (на один меньше, чем игроков). По команде учителя «Шагом марш!» играющие шагают по кругу под музыкальное сопровождение.

По сигналу учителя или остановки музыки игроки должны взять свободные флажки (предметы). Игрок оставшийся без флажка выполняет задание учителя (танцевальный шаг, гимнастическое упражнение).

Варианты игры: передвижение по кругу можно выполнять различными танцевальными шагами.

Игра повторяется несколько раз. При подведение итогов отметить играющих, которые всегда после сигнала оказывались с флажком.

Перед игрой повторить танцевальные шаги.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*3.4. Подвижная игра «Пятнашки с приседаниями»*

*3.5. Подвижная игра «День и ночь»*

Пока музыка играет – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:**

**Форма занятия:**

**Раздел 4. Игры, сопровождающиеся текстом (4 ч) *.***

*4.1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»*

*чередование разных видов ходьбы и бега. Действовать по сигналу воспитателя.*

**Теория**: Описание: педагог предлагает детям пойти на прогулку. Все идут друг за другом, приговаривая:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Шагают наши ножки.

Раз, два, раз, два…

(Дети шагают)

По камешкам, по камешкам,

(Дети прыгают)

По камешкам, по камешкам,

В ямку – бух……

(Присаживаются на корточки)

Ух-у-ух!

(Выпрямляются)

Устали наши ножки

Вот наш дом

Там мы живем!

(дети садятся на стульчики)

Практика: игра

*4.2. Подвижная игра «Лошадки»*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*4.3. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»*

**Теория:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих.

**Практика:** Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

*4.4. Подвижная игра «Дожди»*

**Теория**: Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп.

**Практика**: Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 5. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (6 ч) *.***

*5.1. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени»*

*5.2. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Ловкие и меткие»*

*5.3. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета»*

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

*5.4. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Защищай товарища»*

Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок. По сигналу руководителя первые номера в колоннах делают на лыжах 3—4 шага от отметки, затем скользят на. двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т.д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т.д. Выигрывает команда, которая наберет меньше очков. 1.Разбег производится с палками, а скольжение — без палок. 2. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут стартовать с того места, где закончили скольжение первые, *и т.д.*

*5.5. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «День и ночь»*

**Теория:** Игра проводится на площадке, на которой на расстоянии 2 метров один от другого проложено шесть и более лыжней. Участники игры выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне.

**Практика:** По команде «День!» соревнующиеся начинают движении вперед скользящи шагом, а по команде «Ночь!» они быстро поворачиваются на 360° и финишируют. Первый на финише – победитель.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*5.6. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Спуск в ворота»*

Класс делится на две и более команд. На склоне по параллельным трассам установлены ворота по количеству играющих в командах. Лыжники спускаются со склона и, проезжая в ворота стараются их не разрушить. Выигрывает игрок, который допустил меньше разрушенных ворот.

**Теория**: Обучение переступанию на лыжах.

**Практика**: Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 6. Игры – забавы (4 ч) *.***

*6.1. Игра - забава «Кошки и мышки»*

**Теория**: Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. ...

**Практика**: 1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают. 2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*6.2. Игра - забава «Пятнашки»*

**Теория:** Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка (водящий) , становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятнает всех игроков или когда истечет , обозначенное учителем время.

**Практика**: При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка не может поймать никого из играющих, учитель должен назначить другого водящего.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*6.3. Игра – забава «Пятнашки с мячом»*

*6.4. Игра – забава «Лошадки»*

Дети распределяются в пары по желанию: один лошадка, другой – кучер, который запрягает лошадку (надевает вожжи) и едет по залу от одной стороны ее до другой и обратно.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры-забавы

**Практика:** игра-забава

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 7. Игры – перебежки (5 ч) *.***

*7.1. Игра – пробежка "Волк во рву"*

Дети: 1-2 (волки), остальные (козы). На площадке посередине зала 2 параллельные линии на расстоянии 30- 50 см одна от другой. «Волки» находятся во рву. «Козы» находятся на одной стороне площадки за линией дома.

**Теория:** На противоположной стороне площадки обозначается линия , отделяющая пастбище. По свистку воспитателя козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волки не выбегая из рва, ловят коз. После каждой перебежки осаленные подсчитываются. После двух, трёх перебежек волки сменяются.

Правила игры:

Перебежки козы выполняют только по сигналу воспитателя.

Волки ловят коз не заступая линии рва, не толкая сильно коз.

**Практика**: Место проведения – спортивная площадка на свежем воздухе или спортивный зал.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*7.2. Игра – пробежка «К своим флажкам"*

**Теория:** Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — присе­дают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флаж­ками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водя­щие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

**Практика**: игра.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*7.3. Игры – пробежки «К своим флажкам", «Пустое место"*

*7.4. Игра – пробежка «Пустое место"*

**Теория:** Участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим

*7.5. Игра «Липкие –пенёчки»*

**Теория**: Девочки–бабочки, мальчики-пенечки. Пеньки сидят в полном приседе по всему залу. Под музыку бабочки разлетаются, бегая врассыпную между пеньками. По сигналу пеньки, расставив руки, двигаются в приседе по залу, стараясь осалить бабочек. Если бабочку задели, она становится пенёчком. Затем игроки меняются ролями.

**Практика:** Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 8. Повторение основных знаний о подвижной игре (2 ч) .**

*8.1. Беседа история народной подвижной игры. Игра «Клубочек»*

*8.2. Понятие правил игры, выработки правил*

Что такое народная игра?  Познакомить с историей народной подвижной игры.

**Раздел 9. Игры на свежем воздухе (6 ч)**

*9.1. Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»*

**Теория**: Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре ещё и ведущий, который произносит слова: «белки», «шишки», «орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом. ... Ведущим может быть подана команда: «белки, шишки, орехи», и тогда меняются местами сразу все.

**Практика**: игра.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*9.2. Групповая игра: «Ловля парами»*

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. ... Салки баскетболистов (групповые). Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных.

*9.3. Групповая игра: «Мяч по кругу»*

Играющие встают в круг, лицом к центру на расстоянии один-два шага друг от друга. Им дается задание: каждому играющему нужно начертить вокруг себя маленький кружочек. По сигналу: «Раз, два, три!» – игроки передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Подвижная игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза.

*9.4. Командная игра: «Вороны и воробьи»*

**Теория**: Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот.

**Практика**: Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей. Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ..

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*9.5. Групповая игра «Светофор»*

**Теория**: Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по кругу и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» — стоим на месте; по сигналу: «Переход!» — шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» — держим в руках руль. «Автоинспектор и водители» (малой подвижности). ... «Бегущий светофор». Цель: развивать ловкость, скорость, внимание, закреплять значение цветов светофора. Материал; флажки (зеленый, желтый, красный)

**Практика**: Игра.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*9.6. Командная игра: «Птицелов»*

 **Теория**: Каждый играющий сам выбирает себе роль птицы, крику которой он может подражать. Птицелов стоит в центре игровой площадки с завязанными глазами, а игроки кружатся вокруг него и нараспев хором приговаривают: В лесу во лесочке, На зеленом дубочке Птички весело поют. Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет! Птицы, улетайте! Птицы разбегаются по площадке.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 10. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть (1 ч)**

*10.1. Беседа. Мир движений и здоровье*

**Теория**: Мир движений и здоровье. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть.

**Практика**: Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой,презентация

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

**Раздел 11. Игры-эстафеты (6 ч)**

*11.1. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»*

**Теория:**объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:**игра

**Форма занятия:**

*11.2. Эстафеты с бегом и прыжками.*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами.

**Практика:** эстафеты

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*11.3. Эстафеты с преодолением препятствий*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** эстафеты

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*11.4. Веселые старты*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами стартов.

**Практика:** веселые старты.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*11.5. Игры – эстафеты «Два мороза», «Прыгающие воробушки»*

*11.6. Игра – эстафета «Третий лишний»*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игры-эстафеты

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 12. Народные подвижные игры (5 ч)**

*12.1. Подвижные игры «Гуси-лебеди»,   «Обыкновенные жмурки».*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*12.2. Подвижная игра «Горелки»*

**Теория**: Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2–3 шагов от играющих проводится линия. Один из играющих, ловящий, становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки раньше ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успевают встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары ребенок становится ловящим. Если же ловящему не удается поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Воспитатель следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше слова «беги». Бегущие должны соединиться в пару впереди черты, на которой стоит ловящий. Нельзя возвращаться в колонну, не соединившись в пару.

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*12.3. Подвижная игра «Котел»,  «Салки*

***Теория:*** ознакомление и объяснение правил игры.

**Практика**: В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50-60 см., диаметром 2,5 см. ведущий с расстояния 2-3 метра бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку. Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел.

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*12.4. Подвижные игры «Серый волк» ,«Скок-перескок»*

**Теория**: Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки. Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20-30 метров. ... После этой переклички все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят: Соберу я ягоды и сварю варенье, Милой моей бабушке будет угощенье. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!

**Практика**: После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово - туда, где прятался сам.

 **Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*12.5. Подвижные игры «Скачки» ,   «Собери яблоки».*

Дети делятся на две команды. С одной стороны рассыпаны «яблоки» двух цветов. А сейчас эти яблоки нужно перебросить в ведёрки

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 13. Зимние забавы (3 ч)**

*13.1. Зимой на воздухе.  Скатывание шаров. «Гонки снежных*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*13.2. Эстафета на санках.*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*13.3. Лыжные гонки.*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 14. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 ч)**

*14.1. Игры со скакалками. «Удочка»*

*14.2. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.*

Для укрепления иммунитета и в целях профилактики ОРЗ хорошо делать физические упражнения.

**Упражнения 1.** Руки на груди. Руки на животе. В обоих вариантах упражнений под контролем рук происходит овладение плавным максимальным выдохом.

Руки – одна на груди, другая на животе. На выдохе громко, плавно, максимально продолжительно протянуть гласные звуки «а», «о», «у», «и».

**Упражнение 2.** Вдохнуть. Притянуть колено к груди, охватив ногу руками, удлинить выдох. Выполнить 4-6 раз каждой ноги попеременно.

**Упражнение 3.** Одна рука на груди другая на животе. Глубокий вдох медленный протяжный выдох с произношением согласных звуков «р», «з», «к» сделать настолько напряженно, чтобы ощущать вибрацию дыхательных путей. Выполнить 6-8 раз.

**Упражнение 4.** Руки вверх, прогнутся – вдох. Охватывая грудь руками, сделать максимально глубокий выдох на счет 4-6.

**Упражнение 5.** Дыхание с углубленным выдохом. На выдохе громкий счет: 1-2-3-4,и.т. далее, на сколько можно дольше.

**Упражнение 6**. Исходное положение сидя руки на бёдрах. Притянуть ногу к грудной клетке — выдох. Выполнить 4-5 раз на каждую ногу.

**Упражнение 7.** Дыхание под контролем рук. На выдохе сжать грудную клетку и слегка наклонится. Выполнить 4-5 раз.

**Упражнения 8.** Исходное положение, стоя руки в стороны ноги врозь. Наклониться и коснуться левой рукой носко правой ноги, удлиняя выдох выполнить 3-4 каждой рукой раза попеременно.

**Упражнение 9**. Потянутся, прогнувшись подняться на носки, руки вверх, пальцы сплетены ладонями вверх — вдох. Опустить руки в низ, слегка согнувшись, — выдох. Выполнить 6 – 8 раз.

**Упражнение 10.** Руки на бёдрах. Наклоны туловища вправо и влево, попеременно удлиняя выдох. Руки скользят вдоль туловища. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 11.** Встать спиной к стене, ноги врозь. Поднять руки, дотронутся до стены — вдох. Немного отступить от стены, снова поднять руки и достать ее — вдох.

**Упражнение 12.** Спокойно глубоко дышать, контролируя полный выдох,-4-8 раз.

**Теория:** объяснение и знакомство с упражнениями

**Практика :**выполнение упражнений, следить за дыханием.

**Форма занятия:** практикум

*14.3. Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*14.4. Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»*

Все участники игры должны построиться в колонну по принципу паровозика, то есть взять друг друга за талию. Таким образом, получается «нитка». Специально выбранный водящий становится впереди колонны и назначается «иголкой». Игра начинается с того, что «иголка» бежит, петляя из стороны в сторону, и тащит за собой всех остальных игроков — «нитку». Суть игры сводится к тому, что «иголка» должна разорвать или запутать «нитку».

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 15. Спортивные игры (9 ч)**

*15.1. Спортивная игра: «Брось — поймай»*

Дети стоят в обозначенных местах: в домиках, на метках, на кружочках мяч держат у груди. По сигналу бросают мяч в пол у носков ног и стараются поймать его двумя руками.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.2. Спортивная игра «Выстрел в небо»*

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. ... В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.3. Спортивная игра: «Охотники и утки»*

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра с мячом

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.4. Спортивная игра: «Быстро по местам»*

По сигналу руководителя: «На прогулку» – все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу: «Быстро по местам» – все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Кто быстрее становится на свое место, тот – победитель.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.5. Спортивная игра ы: «Не урони мяч»*

Игроки делятся на две команды. Игроки каждой команды встают парами в колонну. Первая пара в колонне держит две палки, на которых лежит мяч или же зажимают мяч палками.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.6. Спортивная игра: «Круговая эстафета»*

По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед. Варианты бега: из различных исходных положений; боком приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** эстафета

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.7. Спортивная игра: «Кто первый»*

Первый игрок передает мяч через голову, второй через ноги. Последний игрок, получив мяч, бежит и занимает место первого игрока. Когда первый игрок вернется на свое место, игра окончена. (2 волейбольных мяча).

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.8. Спортивная игра: «Картошка»*

Для игры необходима ровная площадка и мяч. Количество игроков: не меньше 3. Игроки становятся в круг и перекидывают мяч друг другу в «волейбольной манере», не ловя его. Тот, кто не смог отбить мяч (принять), садится в центр круга (в котёл).

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*15.9. Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»*

**Теория:** объяснение и ознакомление с правилами игры

**Практика:** игра

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

**Раздел 16. Итоговое занятие по теме «Подвижные игры» (2 ч)**

*16.1. Обобщение по разделу «Спортивные игры»*

**Теория:** ознакомление с порядком проведения спортивного праздника

**Практика:** соревнования

**Форма занятия: т**еоретические сведения с последующей игровой работой.

*16.2. Спортивный праздник.*

**Теория:** ознакомление с порядком проведения спортивного праздника

**Практика:** эстафеты, игры

**Форма занятия:** наблюдение, опрос.

**1.5. Планируемые результаты**

 По окончании программы обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

**должны знать:**

**- понятия:** «осанка», «здоровый образ жизни», «гигиена» и др.;

- основныеправила техники безопасности на занятиях;

- основные правила подбора и хранения инвентаря;

- основы здорового образа жизни;

- основные правила игр и их названия

**должны уметь:**

- правильно подбирать и хранить спортивный инвентарь;

- выполнять упражнения в ходьбе и беге с соблюдением правильной осанки, упражнения на месте и в различных положениях на укрепление мышечного корсета; упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени; упражнения на равновесие; дыхательные упражнения.

-провести игру.

**Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  |  |  | беседа | 1 | Для чего человеку игры? История возникновения игр | класс | Вводный контроль, опрос |
| 2 |  |  |  | Беседаанкетирование | 1 | Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего | класс | Вводный контроль, анкета |
| 3 |  |  |  | Беседа- игра | 1 | Подвижная игра « Лес, озеро, болото» | спортзал | соревнования |
| 4 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Перемена мест» | спортзал | соревнования |
| 5 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра « Не оступись» | спортзал | соревнования |
| 6 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «У медведя во бору» | спортзал | соревнования |
| 7 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Соревнование скороходов» | спортзал | соревнования |
| 8 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Совушка» | спортзал | соревнования |
| 9 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Быстрые и ловкие» | спортзал | соревнования |
| 10 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 |  Подвижная игра «Пятнашки с приседаниями» | спортзал | соревнования |
| 11 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «День и ночь» | спортзал | соревнования |
| 12 |  |  |  | Занятие- игра | 1 | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | спортзал | соревнования |
| 13 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Лошадки» | спортзал | соревнования |
| 14 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | спортзал | соревнования |
| 15 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Дожди» | спортзал | соревнования |
| 16 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени» | спортзал | соревнования |
| 17 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Ловкие и меткие» | спортзал | соревнования |
| 18 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета» | спортзал | соревнования |
| 19 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Защищай товарища» | спортзал | соревнования |
| 20 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «День и ночь» | спортзал | соревнования |
| 21 |  |  |  | Занятие- практикумбеседа | 1 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Спуск в ворота» | спортзал | соревнования |
| 22 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра - забава «Кошки и мышки» | спортзал | соревнования |
| 23 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра - забава «Пятнашки» | спортзал | соревнования |
| 24 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра – забава «Пятнашки с мячом» | спортзал | соревнования |
| 25 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра – забава «Лошадки» | спортзал | соревнования |
| 26 |  |  |  | Занятие- игра | 1 | Игра – пробежка "Волк во рву" | спортзал | соревнования |
| 27 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра – пробежка «К своим флажкам" | спортзал | соревнования |
| 28 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игры – пробежки К своим флажкам", «Пустое место" | спортзал | соревнования |
| 29 |  |  |  | соревнования | 1 | Игра – пробежка «Пустое место" | спортзал | соревнования |
| 30 |  |  |  | соревнования | 1 | Игра «Липкие –пенёчки» | спортзал | соревнования |
| 31 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Беседа история народной подвижной игры Игра «Клубочек» | Спортзалстадион | соревнования |
| 32 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Понятие правил игры, выработки правил | спортзал | соревнования |
| 33 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки» | спортзал | соревнования |
| 34 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Групповая игра: «Ловля парами» | спортзал | соревнования |
| 35 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | спортзал | соревнования |
| 36 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | спортзал | соревнования |
| 37 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Групповая игра «Светофор» | спортзал | соревнования |
| 38 |  |  |  | Занятие- практикум |  | Командная игра: «Птицелов» | спортзал | соревнования |
| 39 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Беседа. Мир движений и здоровье | спортзал | соревнования |
| 40 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» | спортзал | соревнования |
| 41 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Эстафеты с бегом и прыжками. | спортзал | соревнования |
| 42 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Эстафеты с преодолением препятствий | спортзал | Соревнования |
| 43 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Веселые старты | спортзал | Соревнования |
| 44 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 |  Игры – эстафеты «Два мороза», «Прыгающие воробушки» | спортзал | соревнования |
| 45 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игра – эстафета «Третий лишний» | спортзал | соревнования |
| 46 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижные игры «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)»,   «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)». | спортзал | соревнования |
| 47 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Горелки» | спортзал | соревнования |
| 48 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижная игра «Котел»,  «Салки | спортзал | соревнования |
| 49 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижные игры [«Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes),«[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) | спортзал | соревнования |
| 50 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Подвижные игры «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes),   «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) | спортзал | соревнования |
| 51 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Зимой на воздухе.  Скатывание шаров. «Гонки снежных   | стадион | соревнования |
| 52 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Эстафета на санках. | стадион | соревнования |
| 53 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Лыжные гонки. | стадион | соревнования |
| 54 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игры со скакалками. «Удочка» | спортзал | соревнования |
| 55 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | спортзал | соревнования |
| 56 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» | спортзал | соревнования |
| 57 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»  | спортзал | соревнования |
| 58 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивная игра «Выстрел в небо» | спортзал | соревнования |
| 59 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивная игра: «Быстро по местам» | спортзал | соревнования |
| 60 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивная игра : «Не урони мяч» | спортзал | соревнования |
| 61 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивная игра: «Круговая эстафета» | спортзал | соревнования |
| 62 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивная игра: «Картошка» | спортзал | соревнования |
| 63 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Обобщение по разделу «Спортивные игры» | спортзал | соревнования |
| 64 |  |  |  | Занятие- практикум | 1 | Спортивный праздник | спортзал | Итоговый контроль, соревнования |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-технические условия:**

***Учебно-практическое оборудование:***

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
7. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка детская
10. Мат гимнастический
11. Гимнастический подкидной мостик
12. Кегли
13. Обруч детский
14. Рулетка измерительная
15. Лыжи детские (с креплениями и палками)
16. Щит баскетбольный тренировочный
17. Сетка волейбольная
18. Аптечка

***Методическое обеспечение программы:*** видеоролики, видеопрезентации, плакаты, специальная литература.

**2.3. Формы аттестации**

**Формы проведения занятий**: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, эстафета и др.)

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в ходе проведения: вводного, промежуточного и итогового контроля.

Вводный контроль проводится в сентябре (после формирования группы). Его цель – определение физической подготовленности ребенка, определение методов и приемов занятий.

Промежуточный контроль проводится в декабре-январе. Цель – определение промежуточных результатов освоения программы.

Итоговый контроль проводится в мае (по завершении программы). Его цель – определение итоговых результатов освоения программы.

Для проведения мониторинга образовательных результатов используются:

1. Анкетирование для родителей и обучающихся.

2. Тесты по физической подготовленности.

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, викторины, День здоровья и т.д.

**-Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребенка

-**Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 1 полугодия,как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребенка.

**-Праздник -** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по определенному курсу программы.

**2.4. Контрольно-измерительные материалы**

**Критерии и показатели оценки результатов обучающихся**

**Низкий уровень (1балл)-** ребенок **не может** самостоятельно провести игру, т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

**Средний уровень (2 балла)-** ребенок проводит самостоятельно игру,используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

**Высокий уровень (3 балла)-** ребенок без замечания.без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведенияигр.считалки, вовлекая всех ребят в игре.

**Тесты физической подготовленности:**

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- бег 30 м

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- прыжок в длину с разбега

-метание мяча на дальность

-подтягивание и отжимание

\* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки.

**Карта спортивных достижений Ф.И.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Каким я был(а)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бег на 30** | **Прыжки в** | **Прыжки в** | **Метание** |  | **Подтягивание** |  |
|  | **м** | **длину** | **с** |  **длину** | **с** | **мяча на** |  | **(мальчики)** |  |
|  |  | **места** |  | **разбега** |  | **дальность** | **Отжимание** |  |
|  |  |  |  | **(девочки,** |  |
| **Группа** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **мальчики)** |  |
| **здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Каким я стал(а)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бег на 30** | **Прыжки в** | **Прыжки в** | **Метание** |  | **Подтягивание** |  |
|  | **м** | **длину** | **с** | **длину** | **с** | **мяча на** |  | **(мальчики)** |  |
|  |  | **места** |  | **разбега** |  | **дальность** | **Отжимание** |  |
|  |  |  |  | **(девочки,** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **мальчики)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В разработке представлены оценочные листы. Обучающиеся оценивают свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец учебного года (отмечая свой уровень знаний, умений, навыков разными цветами):

* (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
* (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
* (синий цвет) – надо поработать

**Ответь на вопросы и закрась свой цвет.**

1. ***Сможешь ли ты самостоятельно провести игру с друзьями во дворе?***
* Смогу
* Не смогу
1. ***Важно ли соблюдать правила во время проведения игры?***
* Да, важно
* Нет, можно не соблюдать
1. ***Если я проиграю, то....***
* Буду плакать
* Постараюсь выиграть в следующий раз
* Больше не буду играть
* Обижусь и уйду
1. ***Если я выиграю, то...***
* Посмеюсь над теми, кто проиграл
* Обрадуюсь
* Значит я лучше других
* Значит я не зря старался.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по трем уровням.

1)Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности  и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.

2) Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3) Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**а) хорошее
б) нормальное
в) плохое

**2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?**а) раз в месяц
б) раз в полгода
в) раз в год
г) в этом нет необходимости

**3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**а) постоянно
б) часто
в) очень редко
г) не занимаюсь
**4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**а) постоянно
б) часто
в) очень редко
г) не занимается
**5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**а) считаю недопустимым
б) возможно умеренное употребление во время праздников
в) это недопустимо в присутствии ребёнка
г) не считаю это проблемой
**6. Как Вы относитесь к курению?**а) это вредная привычка
б) это недопустимо в присутствии ребёнка
в) не считаю это проблемой
**7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**а) да
б) отчасти
в) нет
г) затрудняюсь ответить
**8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?**а) да
б) отчасти
в) нет
г) затрудняюсь ответить
**9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**а) на море
б) дома
в) в санатории
г) в селе
д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**10. Как Ваш ребенок проводит досуг?**а) у бабушки
б) гуляет во дворе
в) смотрит телевизор
г) с друзьями
**11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**а) да
б) нет
в) затрудняюсь ответить
**12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**а) из специальных книг
б) из средств информации
в) из беседы с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
г) в школе
**13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?**а) да
б) затрудняюсь ответить
**14. Если прививаете, то каким образом?**а) с помощью бесед
б) личным примером
в) совместно

**2.5 Список литературы.**

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
4. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
5. Интернет ресурсы.