

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой
с углубленным изучением отдельных предметов»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС,
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУ «СОШ №5»
№ 3 от «30» августа 2023 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Президентские состязания»

для обучающихся 1-4 классов

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МОУ СОШ №5;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ №5.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.). Программа «ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МОУ СОШ №5 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что ОФП и подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе ОФП и 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «ОФП» заключается в том, что она способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

Создать условия для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

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;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

1-4 год обучения – 1 час в неделю. В 1 классе - 33, во 2 - 4 классах - 34 учебных часа год.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу (академическому).

Ожидаемый результат реализации программы «ОФП»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Личностные результаты

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, отзывы) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности

Каждый педагог в своей рабочей программе по курсу определяет:

- метапредметные и личностные результаты, которые будут достигнуты учащимися (эти результаты зависят от направления внеурочной деятельности),
- способы оценки достижения учащимися планируемых результатов
- формы представления результатов (выставки, спектакли, концерты, соревнования, турниры, конференции, портфолио и др).

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на трех уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, детского объединения, научного клуба, системы мероприятий, и т. п.);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося (используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений).
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности по направлениям внеурочной деятельности на основании итогового отчета классного руководителя по достижениям детей, суммирования индивидуальных результатов обучающихся, выставка достижений учащихся, самооценка, педагогический мониторинг, практические работы, творческие работы, самоанализ, наблюдения и др.

Существующие механизмы зачета результатов внеурочной деятельности:

<i>№</i>	<i>Форма оценивания</i>
1.	Фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося.
2.	Зачет

3.	Наблюдение за достижением планируемых результатов
4.	Устная форма оценивания: беседа, интервью, опрос, и т.д.
5.	Творческая защита результатов деятельности (праздник, соревнования, фестиваль, конкурсы: «Президентские состязания», весёлые старты, спортивные эстафеты, фестиваль игр, спортивный праздник «А, ну - ка, парни», «День здоровья», пионербол.

Уровни по критериям оценивания:

Низкий уровень/ не зачет: пропуск занятий без уважительной причины, пониженный интерес к деятельности по направлению, пассивное участие в играх, в обсуждениях, акциях; ограниченное взаимодействие внутри коллектива, помощь педагога при выполнении заданий, отсутствие самостоятельной деятельности.

Базовый уровень/зачет: постоянное посещение занятий; хорошее владение информацией по курсу; участие в играх, конкурсах, обсуждениях, акциях и т.д., умение работать в паре и в группе; выполнение задания и упражнения по образцу, затруднения выполнения при изменении условий, чаще выступает как участник.

Высокий уровень/зачет: постоянное посещение занятий; свободное владение информацией по курсу; умение применять знания и навыки в изменившихся условиях; активное и результативное участие в мероприятиях спортивной направленности, чаще выступает как организатор.

Структура курса для 1 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). Скоростно-силовые упражнения	4	0,15	3,45
2.	Игры с мячом, упражнения на развитие ловкости.	6	0,10	5,5
3.	Игра с прыжками (скакалки), Силовые упражнения.	4	0,15	3,45
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). Упражнение на развитие гибкости.	3	0,15	2,45
5.	Народные игры. Упражнения на развитие быстроты.	6	0,15	5,45
6.	Пионербол.	5	0,10	4,50
7.	Эстафеты. Развитие выносливости.	5	0,15	4,45
	ИТОГО:	33		

Структура курса для 2 - 4 классов (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). Скоростно-силовые упражнения	4	0,15	3,45
2.	Игры с мячом, упражнения на развитие ловкости.	7	0,10	6,5
3.	Игра с прыжками (скакалки). Силовые упражнения.	4	0,15	3,45
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). Упражнение на развитие гибкости.	3	0,15	2,45
5.	Народные игры. Упражнения на развитие быстроты.	6	0,15	5,45
6.	Пионербол.	5	0,10	4,50
7.	Эстафеты. Развитие выносливости.	5	0,30	4,30
	ИТОГО:	34	1,35	32,25

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		

	"Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".					
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		

7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		

	"Петушинные бои". Игра "Кенгуру".					
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	наблюдение	Спортивная площадка		

17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
18.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
19.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
21.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
22.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
25.	Игра «Гонки снежных комов».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26.	Игра «Гонки санок».	1	наблюдение	Спортивная площадка		

27.	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
28.	Игра «Черепахи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивный зал		
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32.	Эстафета "вызов номеров".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1	наблюдение анкетирование	Спортивный зал		

Содержание программы.

1 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черехахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.

- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	
					Дата проведения по факту	
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра	1	наблюдение	Спортивная площадка		

	«Карусель».					
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	наблюдение	Спортивный зал		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	наблюдение	Спортивный зал		
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	наблюдение	Спортивный зал		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	Комплекс ОРУ в	1	наблюдение	Спортивный зал		

	движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".					
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	наблюдение	Спортивный зал		
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Сдача нормативов.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	наблюдение	Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	наблюдение	Спортивный зал		
16.	Правила по технике	1	Беседа	Спортивный зал		

	<p>безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».</p>		наблюдение			
17.	<p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".</p>	1	наблюдение	Спортивная площадка		
18.	<p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
19.	<p>История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»</p>	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
20.	<p>Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»</p>	1	наблюдение	Спортивная площадка		
21.	<p>Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»</p>	1	наблюдение	Спортивная площадка		
22.	<p>Разучивание народных игр. Игра «Котел»</p>	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23.	<p>Разучивание народных</p>	1	наблюдение	Спортивная		

	игр. Игра «Котел»			площадка		
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
26.	Игра «На одной лыже».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
27.	Игра «Езда на перекладных».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
28.	Игра "Слаломисты".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
29.	Игра "Воротца".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. Сдача нормативов.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	наблюдение	Спортивный зал		

Содержание программы

2-й год обучения

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.

Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Календарно - тематическое планирование для 3 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		

2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	наблюдение	Спортивный зал		
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	наблюдение	Спортивный зал		

8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	наблюдение	Спортивный зал		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра	1	наблюдение	Спортивный зал		

	«Борьба за прыжки».					
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	наблюдение	Спортивный зал		
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	наблюдение	Спортивный зал		
19.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на	1	Беседа	Спортивный зал		

	<p>праздниках.</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Горелки".</p>		наблюдение	Спортивная площадка		
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
21.	Разучивание народных игр. Игра " Мишени ".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
22.	Игра "Русская лапта" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23.	Игра "Русская лапта" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24.	Игра "Русская лапта" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25.	<p>Правила техники безопасности зимой.</p> <p>Осторожно лед.</p> <p>Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.</p> <p>Игра «Строим крепость».</p>	1	<p>Беседа</p> <p>наблюдение</p>	<p>Спортивный зал</p> <p>Спортивная площадка</p>		
26.	Игра «Взятие снежного городка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
27.	Игра «Меткой стрелок».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
28.	Игра "Слаломисты".	1	наблюдение	Спортивная площадка		

29.	Игра "Воротца".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34.	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в	1	наблюдение анкетирован	Спортивный зал		

	колонне», «Поезд».		ие			
--	--------------------	--	----	--	--	--

Содержание программы

3 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырuchалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения	1	Беседа	Спортивный зал		

	<p>подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".</p>		наблюдение			
6.	<p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
7.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитой ворота».</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
8.	<p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
9.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		
11.	<p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".</p>	1	наблюдение	Спортивный зал		

12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивный зал		
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».	1	наблюдение	Спортивная площадка		

	Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».					
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	наблюдение	Спортивный зал		
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра " Корову доить ".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		
20.	Разучивание народных игр. Игра " Малечина - колечина ".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
21.	Разучивание народных игр. Игра " Коршун ".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
22.	Разучивание народных игр. Игра " Бабки ".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23.	Игра "Русская лапта" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24.	Игра "Русская лапта" .	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка		

26.	Игра «Пустое место».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	наблюдение	Спортивная площадка		
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Сдача нормативов.	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение анкетировани	Спортивный зал		

Содержание программы

4 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (3 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся

летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Диагностика уровня развития народной игры.

1 класс:

1. Знает несколько русских народных подвижных игр.
2. Знает и выполняет правила в игре.
3. Знает несколько считалок, дразнилок, потешек, пословиц.
4. Знает и понимает слова диалекта.
5. Умеет совместно играть.

2 - 4 классы:

6. Знает несколько способов распределения ролей (считалки, жеребьёвка, певалки и т.д.)
7. Умеет самостоятельно использовать спортивно-игровое оборудование.
8. Знает народные праздники, обычаи.

Каждый показатель оценивается отдельно. За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

Исключение составляет 1, 3, 6 пункт:

3 балла – ребенок называет 4 и более подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

2 балла - ребенок называет 2 - 3 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

1 балл - ребенок называет 1 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

Таким образом, оценка уровня развития игры ставится если:

От 11 до 14 баллов – высокий уровень.

От 6 до 10 баллов – средний уровень.

От 1 до 5 баллов – низкий уровень.

Ориентируясь на обобщённую оценку, можно выявить уровни развития игры.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4x9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3x10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3x10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0

Бег 1.000 метров	без учета времени					
	175	130	120	160	135	110
Прыжок в длину с места, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Анкета

Уважаемые родители!

Учитель физической культуры МКОУ СОШ ж.д. ст. Просница проводит исследование с целью изучения отношения Вас к физической культуре и спорту и приобщения ваших детей к здоровому образу жизни.

Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания в школе.

От вашей доброжелательности, искренности ответов будет зависеть успех исследования

Анонимность гарантируется.

Заполненные анкеты сдаются учителям физической культуры или классным руководителям.

1) Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребёнка :

- А) хорошее
- Б) удовлетворительное
- В) не удовлетворительное

2) Занимается ли ваш ребёнок в спортивных секциях:

- А) да
- Б) нет

Если да то сколько раз в неделю у него тренировка:

- А) 2 - 3
- Б) 4 - 5
- В) 6 и более

3) Занимаетесь ли вы физической культурой с ребёнком в свободное время:

- А) да
- Б) нет
- В) нерегулярно

4) Считаете ли вы что двигательный режим вашего ребёнка достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

5) Сколько, по вашему мнению, уроков физической культуры в неделю должно быть у вашего ребёнка:

- А) 2 - 3
- Б) 4 - 5
- В) затрудняюсь ответить

6) Как вы относитесь к гендерному обучению на уроках Физической культуры (раздельному, мальчики. девочки):

- А) за
- Б) против
- В) затрудняюсь ответить

7) Считаете ли вы, что лыжная подготовка обязательно должна присутствовать в образовательном процессе:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

8) Интересуетесь ли вы нововведениями в образовательные программы вашего ребёнка:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

9) Сколько раз в год ваш ребёнок болеет простудными заболеваниями:

- А) 1 - 2
- Б) 3 - 4
- В) 5 и более

10) Знаете ли вы показатели характеризующие уровень физического состояния вашего ребёнка? (рост, вес, давление)

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

А свои показатели характеризующие уровень физического состояния вы знаете? (рост, вес, давление)

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

11) Здоровый стиль жизни для вас это: (не более 3-х вариантов)

- А) отказ от вредных привычек (табак , алкоголь, наркотики, переедание)
- Б) занятия физической культурой и спортом
- В) наблюдение за состоянием здоровья
- Г) правильное питание
- Д) гигиена
- Е) режим дня
- Ё) что то ещё

12) какую из форм физической активности вы выбрали бы (будь для этого все необходимые условия) для себя и своего ребёнка:

- А) клубные формы по физкультурным интересам
- Б) самостоятельные занятия
- В) секционные занятия по видам спорта

Г) активный отдых

Д) массовые спортивные и физкультурно – оздоровительные мероприятия

Е) другое

13) что мешает вам больше времени посвящать здоровому образу жизни (выберите 2 варианта)

А) отсутствие времени

Б) нехватка средств

В) отсутствие инвентаря

Г) удалённость спортивных сооружений

Д) отсутствие единомышленников

14) как вы оцениваете своё финансовое состояние:

А) хорошее

Б) удовлетворительное

В) не удовлетворительное

15) оцените по 10 бальной шкале насколько ваш стиль жизни и стиль жизни вашего ребёнка отвечает здоровому образу жизни :

А) вы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Б) ваш ребёнок 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16) укажите ваш возраст

А) 25 - 35

Б) 35 - 45

В) 45 – 55

Г) 55 – и старше

17) ваш пол:

А) муж.

Б) жен.

18) пол вашего ребёнка

А) муж.

Б) жен.

19) ваше образование:

А) среднее

Б) средне специальное

В) незаконченное высшее

Г) высшее

