

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа» пст Ираель г.Сосногорск

 «Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ» пст. Ираель

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Борисова О.А.

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**в рамках ФГОС для 1-2 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

**Спортивно – оздоровительное направление**

**Руководитель: Митиш Марианна Ильинична**

**пст. Ираель**

**Пояснительная записка**

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

 Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.
 Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

 Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди”, например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

 В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.
Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

 Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности ,сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

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

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
1. ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа рассчитана на 33 учебных часа в 1 классе и 34 часа во 2 классе, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок- соревнования

 **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

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

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

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

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

**Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

**1 класс.**

***Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)***

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи.

***Народные игры ( 6 часов)***

Русская народная игра «У медведя в бору», «Горелки». Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами». Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Русская народная игра « Удар по веревочке».

***Подвижные игры (15 часов)***

Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». Весёлые старты со скакалкой. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде». Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам». Эстафеты с санками и лыжами. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». Игры  на лыжах  «Биатлон».  Игры зимой: «Охота на куропаток». Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов». Игра «Салки с мячом». Игра «Прыгай через ров».

 ***Спортивные игры  (3ч)***

***Спортивные праздники(4ч)***

Спортивный праздник. Олимпийские игры. Большие гонки. Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр».

**2 класс**

***Народные игры (2ч)***

Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди». «Салки»

***Подвижные игры(14 ч)***

«Догони меня». «Вызов номеров». «День и ночь». «Волк во рву». «Горелки». «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Удочка», «Аисты». «не намочи ног». «Охотники и утки». «Пчелки». «Пятнашки», «Кот и мыши». «Вышибалы». «Пустое место». «Совушка».

 ***Игры с мячом(17 ч)***

«Подвижная цель» . «Попади в цель».   «Два мороза». «Белые медведи». «Казаки-разбойники». «Рыбаки и рыбки» . «Бросай-беги». «Сокол и мыши». «Быстрая передача». «Мяч среднему», «Мяч соседу». «Зайцы в огороде». «Зайцы, сторож и Жучка». «Снайперы». «Играй, мяч не теряй». «Запрещённое движение» .

 ***Спортивные праздники (1 ч)***

**Основные разделы программы**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      № |           Название раздела | количество часов |
| всего | теории | практики |
| 1 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Народные игры | 6 | 1 | 5 |
| 3 | Подвижные игры | 15 | 1 | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Спортивные праздники | 3 | 1 | 2 |
|  | всего | 33 | 5 | 28 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      № |           Название раздела | количество часов |
| всего | теории | практики |
| 1 | Народные игры | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Подвижные игры | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Игры с мячом | 17 | 1 | 16 |
| 5 | Веселые старты | 1 |  | 1 |
|  | всего | 34 | 3 | 31 |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) |
|  1 | 1 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».  | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья  |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти.  | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) |
| 7 | 1 | Русская народная игра «У медведя в бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания  |
| 8 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | 3 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 11 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 12 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости  |
|                                         Подвижные игры (15 часов) |
| 13 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 13 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 14 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений  |
| 16 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости;   |
| 17 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств  |
| 18 | 7 |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |
| 19 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств   |
| 20 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 21 | 10 | Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств  |
| 22 | 11 |  Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 23 | 12 |  Игры зимой: «Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости  |
| 24 | 13 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости  |
| 25 | 14 |  Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания  |
| 26 | 15 |  Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений  |
|  Спортивные игры  (3ч) |
| 27 | 1 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств  |
| 28 | 2 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 29 | 3 | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты   |
| Спортивные праздники(4ч) |
| 30 | 1 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.  | Развитие силы и ловкости  |
| 3132 | 2 | Олимпийские игры Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | Развитие силы и ловкости развитие скоростных качеств |
| 33 | 3 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Колчас |
| Народные игры |
| 1. | Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди» | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 2 |  «Салки» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| Подвижные игры |
| 3 |  «Догони меня» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 4 | «Вызов номеров» | Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 5. |  «День и ночь» | Подвижные игры.  Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 6. |  «Волк во рву» | Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 7. |  «Горелки» | Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в  разученныеигры. | 1 |
| 8. |  «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 9. |  «Удочка», «Аисты» | Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 10 |  «Не намочи ног». | Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 11. | «Охотники и утки» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры | 1 |
| 12. |  «Пчёлки». | Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 13. |  «Пятнашки», «Кот и мыши».  | Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 14. |  «Вышибалы».  | Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 15. |  «Пустое место» | Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 16. |   «Совушка» | Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| Игры с мячом |
| 17. |   «Подвижная цель»  | Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 18. |  «Попади в цель». | Игры на улице, по выбору         | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 19. |   «Два мороза»  | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 20. | «Белые медведи»  | Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 21. |  «Охотники и утки» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 22. |    «Казаки разбойники» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 23. |  «Рыбаки и рыбки»  | Самостоятельные игры.  | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 24. | «Бросай – беги »  | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 25. |   «Сокол и мыши» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 26. |  «Быстрая передача». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 27. |  «Мяч среднему», «Мяч соседу» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1палочки. Самостоятельные игры | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 |
| 28. |  «Зайцы в огороде».  | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.Игры по выбору: ручной мяч. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 29. |   «Подвижная цель». | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом | 1 |
| 30. | «Зайцы, сторож и Жучка» | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик». | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом  | 1 |
| 31. |  «Снайперы».  | Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 32. |  «Играй, мяч не теряй»  | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 33. | «Запрещённое движение» . | Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 34 | Весёлые старты. |  |  | 1 |

**Методическое обеспечение.**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   - М.:Просвещение, 2007 г.,

2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975

 3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4.  Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

5.  Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.