

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю
Директор школы _____ Бахтиозина Э. М
Приказ №113/а от 30.08.2024 г.

МОУ СОШ с. Чувашская Решетка МО «Барышский район»

Программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: познавательно-развлекательный

Разработчик: Ивашкина Г. Ю.

Согласовано

Зам. Директора по ВР _____ Малышкина О. В.

Рассмотрено

на заседании ШМО учителей начальных классов

Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Руководитель ШМО

Ивашкина Г. Ю.

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся. Количество посещаемых курсов по внеурочной деятельности выбирает сам обучающийся и его родители (законные представители).

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В.И. Лях. – М. «Просвещение») и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, включая в себя, как теоретическую – изучение организма человека, причин и профилактики заболеваний, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми.

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

Игра – важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение – это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре, как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Цель и задачи программы

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции у ребенка, 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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 класс; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного плана МОУ СОШ с. Чувашская Решетка МО «Барышский район».

Формы организации деятельности

Ведущими формами организации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагаются:

- эстафеты;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Русские народные игры», изучается с 1 по 4 класс

2 раздел – « Игры разных народов », изучается в 2-4 классах

3 раздел – « Подвижные игры», изучается в 1-2 классах

4 раздел – « Эстафеты», изучается в 1-4 классах

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям . Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет помимо движения нужен ещё и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но ещё и развивают свой кругозор.

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	10
2	Подвижные игры	8

3	Эстафеты	7
4	Игры разных народов	9
	итого	34

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	10
2	Эстафеты	7
3	Игры разных народов	17
	итого	34

Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры разных народов	7
	итого	34

Цели изучения по каждому разделу.

I РАЗДЕЛ

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

II РАЗДЕЛ

ИГРЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ.

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

III РАЗДЕЛ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

IV РАЗДЕЛ

ЭСТАФЕТЫ

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Содержание внеурочного курса «Подвижные игры» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм

двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В результате освоения программы у детей будут достигнуты следующие результаты

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Регулятивные:

- умения организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Коммуникативные:

- 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Оздоровительные результаты программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

- 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;
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

«Подвижные игры»

Тематическое планирование (1 класс)

Дата	№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
	1	Мир движений. Русские народные игры	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
	2	Красивая осанка. Русские народные игры	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
	3	Учись быстрее и ловкости. Русские народные игры	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
	4	Сила нужна каждому. Русские народные игры	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
	5	Ловкий. Гибкий. Русские народные игры	развитие гибкости и ловкости	«Снип – Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
	6	Весёлая скакалка. Русские народные игры	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
	7	Сила нужна каждому. Русские народные игры	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,	мешочки, мячи
	8	Развитие быстроты. Русские народные игры	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
Подвижные игры					
	9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств,	«Найди нужный цвет»,	мешочки, маленькие

			выносливости	«Разведчики»	мячи, кубики, коврики
	10	Скакалочка- выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики
	11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
	12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки
	13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки
	14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
	15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
	16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
	17	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
	18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки
	19	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки

	20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
	21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки
	22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
	23	Мы строим крепость.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
	24	Мы строим крепость.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
	25	Игры на снегу.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
Эстафеты					
	26	Веселые старты	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
	27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
	28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
	29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
	30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки

	31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
	32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
	33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Подвижные игры» (2 класс)**

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты (предметные, метапредметные)	Дата проведения	
				План	Факт
Русские народные игры					
1.	Что такое народная игра? Понятие правил игры.	Прыжки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		
2.	Русская народная игра.	Русская народная игра «Кот и мышь» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		
3.	Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		
4.	Разучивание игры «Конники-спортсмены».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в		

	Самостоятельные игры .	способностей.	разученные игры.		
5.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Русские народные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
7.	Русские народные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Русские народные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Самостоятельные игры.	Прыжки. Русские народные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Перетягивание каната.	Прыжки. Русские народные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.		

10.	Разучивание игр. «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Русские народные игры . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		
Подвижные игры					
11.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.		
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.		

15.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		
17 18	Катание на санках. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	Инструктаж по ТБ во время катания на лыжах Игры.	Знать технику безопасности катания на санках, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.		
Эстафеты					
19.	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на санках, ледянках.	Знать технику безопасности катания на санках, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		
20.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	Инструктаж по ТБ во время катания на лыжах. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		

21.	<p>Эстафета на лыжах.</p> <p>«Поменяй флажки», «Через препятствия»</p> <p>Самостоятельные игры.</p>	<p>Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.</p>	<p>Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
22.	<p>Эстафета на лыжах.</p> <p>Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»</p> <p>Самостоятельные игры.</p>	<p>Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.</p> <p>Игры.</p>	<p>Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
23.	<p>Эстафеты на лыжах и санках.</p> <p>Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»</p> <p>Игры по выбору.</p>	<p>Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.</p> <p>Игры.</p>	<p>Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
24.	<p>Эстафета на лыжах.</p> <p>Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.</p>	<p>Эстафета на лыжах. Игры.</p>	<p>Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		
25.	<p>Ходьба парами, тройками.</p> <p>Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.</p>	<p>Эстафета на лыжах. Игры.</p>	<p>Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.</p>		

Игры разных народов

Игры разных народов					
26.	Игры русского народа. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
27.	Разучивание национальных игр. Игры чувашского народа.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
28.	Национальные чувашские игры	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
29.	Национальные чувашские игры. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
30.	Национальные чувашские игры.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		

31.	Мордовские народные игры.	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 и в футбол.		
32.	Игры татарского народа.	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 и в футбол.		
33.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока. Игры по выбору.	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 и в футбол.		
34	Игры народов Севера.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			

Формы и виды контроля

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, различные игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Методическое обеспечение.

1. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.
2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-4 кл. М. Физкультура и спорт.
3. Е.м.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.
4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение,

Материально- техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- теннисные мячи;
- набор кубиков;
- гимнастические обручи;
- гимнастические палки;
- мячи – прыгунки;
- минибаскетбольные мячи;
- скакалки;
- флажки;
- кегли.

Описание учебно-методического обеспечения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Для реализации цели и задач по данному курсу используется:

Литература:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, .
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М.,
3. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М.,
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». .
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, . Мозаика детского отдыха.
7. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе- М.,
8. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР.- М.,
- 9.Обухова Л. А. Школа доктора природы или 135 уроков здоровья. - М.,
10. Тихомирова Л. Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Ярославль
- 11.Шурухина В. К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.
- 12.Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1-4 кл.М., Физкультура и спорт.
13. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.
14. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М., Просвещение,
15. Осокина Т. И. Детские подвижные игры. М., Просвещение,
16. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми. М., Просвещение,
17. Шевченко И .В. Вместе весело играть. Ростов–на–Дону, «Феникс»,

Приложение.

Русские народные игры

Жмурки

Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться его несколько раз вокруг себя, а затем спрашивают: - Кот, кот, на чём стоишь? - На квашне. -Что в квашне? - Квас. - Лови мышей, а не нас. После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Кот и мыши

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сплетёнными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра заканчивается, когда коты переловят всех мышей.

Горелки

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех стоит водящий. Играющие нараспев говорят слова:

- Гори, гори ясно,

- Чтобы не погасло

- Стой подоле –

Гляди на поле,

- Едут там трубачи

- Да едят калачи

- Погляди на небо:

- Звёзды горят,

- Журавли кричат

: - Гу, гу, убегу

, - Раз, два, не воронь,

- А беги на огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Водящий старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем водящий запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а водящий вновь горит. Игра повторяется.

Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук,тук! - Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришёл?

- За краской.

- За какой?

- За голубой. Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!»

Если покупатель угадал краску, то забирает её себе. Выигрывает тот покупатель, который больше всего набирает себе краски.

У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают:

- У медведя во бору

- Грибы ягоды беру!

- Медведь постыл

- На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Игры разных народов

Юрта (Башкирская народная игра)

Группа ребят делится на четыре маленьких подгруппы, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки идут четырьмя кругами, перемещаясь в один общий круг, и поют:

- Мы весёлые ребята,

- Собираемся в кружок.

- Поиграем, и попляшем,

- И помчимся на лужок. По окончании мелодии они быстро бегут в свои кружочки, берут платочки и натягивают их над головой в виде крыши. Получается юрта.

Липкие пеньки (Башкирская игра)

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, 15 стараясь не подходить близко к пенькам, чтобы те их не задели руками. Осаленные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать со своих мест

Ловишки (Татарская игра)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он запятнает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем втроём и так далее они ловят бегающих пока, не переловят всех.

Угадай и догони (Татарская игра)

Играющие садятся на скамейку в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к нему, кладёт руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. Угадав водящий должен снять повязку и догнать убегающего. Если водящий неправильно назвал имя, тогда подходит другой.

Лисички и курочки (Татарская игра)

На одном конце площадки находятся курочки и петухи. На противоположном – лисичка. Курочки и петушки ходят по площадке, делая вид, что клюют зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка- ре-ку!» По этому сигналу курочки и петухи бегут на свою сторону, а лисичка бросается за ними, стараясь запятнать любого из игроков.

Солнце (Игра народов Сибири)

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий

- солнце сидит на корточках в центре круга.

Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Рыбаки и рыбки (Игра народов Сибири)

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные – рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их. Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

Эстафеты

«Эстафета с мячом».

Эстафета — один из любимых видов олимпийских игр древности и современности. Попробуем проверить силу и ловкость. Ребята выстраиваются в две команды и выполняют задания эстафеты. Для выполнения заданий эстафеты нужно внимательно слушать задание для каждого участника эстафеты и постараться выполнить его в точности с инструкцией. Каждый участник эстафеты выполняет свое задание, 16 возвращается, передает мяч следующему игроку команды и становится в конец своей команды.

Первый участник — бег с мячом, держа его в руках перед собой.

Второй участник — держит мяч над головой;

Третий участник — бежит, зажав мяч коленями;

Четвертый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой правой руке;

Пятый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой левой руке;

Шестой участник — держит мяч на правом плече, придерживая его рукой;

Седьмой участник — держит мяч на левом плече, придерживая его рукой;

Восьмой участник — бежит, держа мяч за спиной; девятый участник — бежит, ударяя мячом о пол.

Десятый участник — бежит, перекладывая мяч из одной руки в другую.

«Эстафета зверей».

Ученики делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. Перед впереди стоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится стойка (булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

«Перенос мячей». 10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10—15 м от него чертятся еще два круга диаметром 1 м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи. Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань». Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину. Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч». В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5—10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля». Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда. В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета». Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбегавшие, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста». Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков». Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15—20 контрольных линий. Очередной участник встает за линией с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15—20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За с