

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
"Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепяковой Т.Ф."
(МОУ «Средняя школа № 29»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 15
«30» 10 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором

Г.Г. Сталевская
Приказ № 206/11 от «30» 10 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(1 - 4 классы)

Петрозаводск

2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, разработана на основе Федеральной образовательной программы НОО, ориентирована на целевые приоритеты физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания, направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

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.

2. 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 её 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.

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Тематическое планирование 1 класс

№:	Тема:	Содержание:	ЭОР
1	Здоровый образ жизни. Комбинированная эстафета.	Беседа о здоровом образе жизни. Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Наперегонки парами».	https://school.infourok.ru/videouroki/901ae398-df00-48e7-8e70-df0541db36bf
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	https://zen.ru/list/music/zariadka-dlia-1-klassa-veselaia-zariadka-s-muzykoi-video

3	Личная гигиена. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Эстафета с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-lichnoy-gigieni-661598.html
4	Профилактика травматизма. Самостоятельные игры.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html

5	Нарушение осанки	Упражнения для укрепления осанки.	https://infourok.ru/material.html?mid=68028
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.	https://lifehacker.ru/igrы-s-myachom/
7	«Поймай рыбку»	Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/20/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-myachom
8	«Цепи кованы»	2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.	https://nsportal.ru/video/2023/04/podvizhnaya-igratsjepi-kovannye
9	Профилактика травматизма	Инструкция по ТБ.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html
10	«Змейка на асфальте»	Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.	https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_39.html
11	«Бег с шариком»	Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.	
12	«Нас не слышно и не видно»	Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно	https://educ.wikireading.ru/hE3ZI9YLsh

		приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.	
13	«Третий лишний»	Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.	https://infourok.ru/prezentaciya-igri-tretiy-lishniy-klass-632101.html
14	«Ворота»	Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: Наши ворота Пропускают не всегда! Первый раз прощается, Второй запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».	https://infourok.ru/igra-v-zolotyeh-vorotah-6854334.html
15	«Чужая палочка»	Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.	https://infourok.ru/podvizhnye-igri-dlya-uroka-fizkulturi-1997238.html
16	«Белки, шишки и орехи»	Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-	https://infourok.ru/podvizhnye-igri-na-svezhem-vozduhe-2896419.html

		шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.\	
17	Профилактика травматизма. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде. Выполнение общеразвивающих упражнений. Эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.	https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html
18	Нарушение осанки	Упражнения для укрепления осанки.	https://infourok.ru/material.html?mid=68028
19	«След в след»	Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/04/16/presentation-kartoteka-podviznyh-igr
20	Эстафета	Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.	https://infourok.ru/sportivnie-igri-estafeti-dlya-uchaschihsya-nachalnih-klassov-2356706.html
21	«Мишень»	Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-darts-3576408.html
22	«С кочки на кочку»	Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.	https://rutube.ru/video/1996a617ab710821a3eefcc1
23	«Без пары»	Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-teme-podviznyh-igr-5065702.html

		загадку и тд.	
24	«Веревочка»	Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/08/24/prezentatsiya-neobychnye-podvizhnye-igry
25	«Плетень»	Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами: Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ- Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас! По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-muzyke-pleten-starshaya-gruppa-5-6-let-5653586.html
26	Профилактика травматизма. Весёлые старты.	Правила поведения в команде. Правила ТБ. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-profilaktika-travmatizma-836648.html
27	«Кто больше»	Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/08/24/prezentatsiya-neobychnye-podvizhnye-igry
28	«Успевай, не зевай»	Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-v-detskom-sadu-dlya-detej-5-6-let-7456648.html
29	«День и ночь»	Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее.	https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-podvizhnye-igri-dlya-urokov-fizkulturi-klass-3428769.html

		Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.	
30	«Наперегонки парами»	Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2024/01/31/podvizhnye-igry-na-progulke-v-zimniy-period
31	«Ловушки-перебежки»	Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-podvizhnie-igry-na-peremenah-3886746.html
32	«Вызов номеров»	Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-podvizhnaya-igra-vyzov-nomerov-6388601.html
33	Эстафета	Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут	https://infourok.ru/sportivnie-igri-estafeti-dlya-uchaschihsya-nachalnih-klassev-2356706.html

		мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.	
--	--	--	--

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол-во часов	ЭОР
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	https://infourok.ru/presentationaciya-podvizhnaya-igra-gusi-lebedi-7100386.html?ysclid=m7nhpm https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://ppt-online.org/816330
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	https://ppt-online.org/1004484?ysclid=m7ni00emwp873611640 https://www.fizkultura.ru/mobile_game
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	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/13/podvizhnye-igry-na-uroke-fizkultury
4	«Вызов	Преодоление малых	Уметь выполнять	1	https://rutube.ru/video

	номеров»	препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		/da9be2d6842c0bd0944b0bce36621825/ https://www.fizkultura.ru/mobile_game
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	https://infourok.ru/razrabotka-na-temu-podvizhnie-igry-3713082.html?ysclid=m7nicy0oke189789790
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	https://infourok.ru/igravolk-vo-rvu-multimediynoe-soprovozhdenie-k-uroku-narodnih-podvizhnikh-igr-v-nachalnoy-shkole-2305454.html?ysclid=m7nia3rtue442201139
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 разученные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/concept/192725/ https://www.fizkultura.ru/mobile_game
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	https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku/environment_eor/2-klass/quarter-552-3-chetvert/lesson-15569_fizicheskaya-kultura-igry-na-vozdukh-kak-uslovie-sokhraneniya-i-ukrepleniya-zdorovya/lesson_plan-70025
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,	1	https://infourok.ru/user/safarova-olga-rinatovna/blog/podvizhnye-igry-dlya-1-2-klassov-167493.html?ysclid=m7nin8shxs462669591

			самостоятельно играть в разученные игры.		https://ppt-online.org/1158880?ysclid=m7nioau2rp221234839
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	https://www.fizkultura.ru/mobile_game https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-razvitie-lovkosti-4948163.html
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	https://ppt-online.org/882350?ysclid=m7nislhrb6340285931 https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	«Пчёлки»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-pchelki-5846858.html https://worldofchildren.ru/игры-для-детей/подвижные-игры-на-воздухе/1656-pchylki.html
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	https://multiurok.ru/files/prezentatsiya-russkie-narodnye-igry.html
14	«Вышибалы»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку,	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-pravila-igry-vyshibaly-5173787.html

			самостоятельно играть в разученные игры.		
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	https://multiurok.ru/bl/og/ighra-pustoe-miesto.html
16	«Совушка»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://www.art-talant.org/publikacii/34801-podvighnaya-igrasovushka
17	«Подвижная цель»	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	«Попади в цель»	Игры на улице, по выбору.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-popadi-v-cel-6092737.html
19	«Два мороза»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/uroki/podvizhnaia-igra-dva-moroza https://ppt-online.org/1206020
20	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/kartochkapodvizhnoii-ghrybielyiemiedvedi
21	«Шишки, жёлуди, орехи»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
22	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://ppt-online.org/223183 https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-kazaki-razboiniki.html

23	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
24	«Бросай – беги»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnaya-igra-brosai-begi.html
25	«Сокол и мыши»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2023/01/04/igrovyie-tehnologii
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	https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2014/05/29/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
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 1 палочки. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1	https://infourok.ru/tematicheskaya-urok-podvizhnaya-igra-myach-sosedu-820931.html
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	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2025/01/22/podvizhnaya-igra-zaytsy-v-ogorode
29	«Подвижная цель»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно	1	https://videouroki.net/razrabotki/tochno-vtsiel-podvizhnaya-igra.html

		Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	играть в разученные игры с ручным мячом		
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	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
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	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-k-urokam-fizicheskoy-kultury-snajper-6945067.html
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	https://infourok.ru/pla-n-konspekt-uroka-igray-igray-myach-ne-teryaj-5282706.html
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	https://infourok.ru/podvizhnye-igri-zapreshchennoe-dvizhenie-s-kochkina-kochku-2776099.html
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/29/prezentatsiya-veselye-starty

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	«Класс, мирно!»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-3409766.html

2	«Карлики-великаны»	https://infourok.ru/konspekt-provedeniya-podvizhno-didakticheskoy-igry-karliki-velikany-6483176.html
3	Игра: «Все помню»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://rutube.ru/video/285c9afd2407c750a6c20ab213dfd8f2/
5	Карельские игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://ypok.pф/library/prezentaciya_karelskie_podvizhnie_igri_224540.html
6	Русские народные игры: «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
7	Русские народные игры: «У медведя во бору», «Горелки»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/14/kartoteka-russkie-narodnye-igry
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/14/kartoteka-russkie-narodnye-igry
9	Русские народные игры: «Горелки», «Наседка и коршун»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/14/kartoteka-russkie-narodnye-igry
10	Русские народные игры: «Кот и мышь», «Локомотив»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/14/kartoteka-russkie-narodnye-igry
11	Русская народная игра: «Большой мяч»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/06/09/igry-s-myachom
12	Русская народная игра: «Удар по веревочке»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2013/12/14/kartoteka-russkie-narodnye-igry
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game https://detstrana.ru/service/games/ukrotitel-dikih-zverej/
14	Игры: «Художник», «Все помню»	https://infourok.ru/prezentaciya-igra-chto-pereputal-hudozhnik-6136063.html https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение»	https://rutube.ru/video/285c9afd2407c750a6c20ab213dfd8f2/ https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
16	Игра: «Укротитель зверей»	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	«Угадай, чей голосок», «Определим игрушку»	https://yandex.ru/video/preview/11751502908831100020
18	Игры: «Не давай мяч водящему», «Зайцы в городе»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Игра: «Волк во рву»	https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-volk-vo-rvu-varianti-igri-1779977.html https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
20	Игры с прыжками: «Попрыгунчики»	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-

	воробушки», «Прыжки по полосам»	poprygunchiki-vorobushki.html https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-pryzhki-po-poloskam.html
21	Игры: «Два мороза», «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Игра: «Попади в шляпу»	https://naurok.com.ua/igra-vse-delo-v-shlyape-121202.html
23	Игра: «Скользкая цель»	http://детский-мир.бел/igraem-s-detmi/90-igry-dlya-detej-ot-3-do-6-let/podvizhnye-igry-dlya-detej-ot-4-do-5-let/934-podvizhnaya-igra-skolzkaya-tsel-dlya-detej-4-5-let
24	Игры зимой: «Охота на куропаток»	https://infourok.ru/prezentaciya-podvizhnye-igry-narodov-sibiri-5511162.html https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Игры: «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	https://ppt-online.org/1158880 https://worldofchildren.ru/игры-для-детей/подвижные-игры-на-воздухе/1672-boj-petuxov.html
26	Игра: «Скачки с мячом»	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html
27	Игра: «Прыгай через ров»	https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatiia-ighrys-pryzhkami.html https://play-plan.ru/games/leto/pryzhki-cherez-rov/
28	Беседа: «Мир здоровья и движений»	https://moiro.by/files/00206/obj/110/133553/doc/Занимаемся%20спортом%20в%20игре%204-5%20лет.pdf https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
29	Беседа: «Запомни порядок»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/2017/01/17/prezentatsiya-k-uroku-pravila-povedeniya-na-urokah https://edupres.ru/prezentatsii-po-fizkulture/3-klass
30	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...»	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html https://s.siteapi.org/015a6a4a47a50b3.ru/docs/5x8lhmr8y9s0wo808kssc8wko04480 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/
31	Игра: «Шапка-невидимка»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/09/podborka-podvizhnykh-igr-dlya-mladshikh-shkolnikov-na
32	Игра: «Горячий картофель»	https://www.doshkolka.rybakovfond.ru/goryachaya_kartoshka https://www.maam.ru/detskijasad/igry-dlja-detei-na-ulice-1377731.html
33	Викторина: «Секретное задание»	https://infourok.ru/prezentaciya-viktorina-po-fizicheskoy-kulture-7121378.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/01/viktorina-sportivnye-igry

34	Веселые старты	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-veselie-starti-364669.html https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/12/15/veselye-starty https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование 4 класс

№ занятия	Тема занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	«Класс, смирно!»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-3409766.html
2	«Карлики –великаны» .	https://infourok.ru/konspekt-provedeniya-podvizhno-didakticheskoy-igry-karliki-velikany-6483176.html
3	Игра: « Все помню».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://rutube.ru/video/285c9afd2407c750a6c20ab213dfd8f2/
5	Карельские игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://ypok.pф/library/prezentatciya_karelskie_podvizhnie_igri_224540.html
6	Русские народные игры: «Матушка - весна», «Ляпка».	https://yandex.ru/video/preview/6910993880664841816 https://yandex.ru/video/preview/1688710525176297961
7	Русские народные игры: «Мячик кверху!», «Бубенцы».	https://yandex.ru/video/preview/5846845455105293391
8	Русские народные игры: «Серый волк», «Цапля».	https://yandex.ru/video/preview/7493727943531835759

9	Русские народные игры: «Зайка», «Продаем горшки».	https://yandex.ru/video/preview/17305968236558150458 https://yandex.ru/video/preview/10698610883630872188
10	Русские народные игры: «Кот и мыши», «Хлопушки».	https://yandex.ru/video/preview/12275354577663128306 https://yandex.ru/video/preview/15658931860213325680
11	Русская народная игра: «Уголки»,	https://yandex.ru/video/preview/10717191551110536322
12	Русская народная игра: «Удар по веревочке».	https://yandex.ru/video/preview/9387661911183915115
13	Игра с элементами ОРУ «Караси и щуки», «День и ночь».	https://yandex.ru/video/preview/11076486239640896327 https://yandex.ru/video/preview/14546540890946197242
14	Игры: «Липкие пеньки», «Всезнайка».	https://yandex.ru/video/preview/16028754958869910539 https://yandex.ru/video/preview/9829798926392737817
15	Игры: «Совушка», «Охотники и утки».	https://yandex.ru/video/preview/486491317377962510 https://yandex.ru/video/preview/7434421312097241904
16	Игра: «Воробьи, вороны».	https://yandex.ru/video/preview/15958670348394514999
17	«К своим флажкам», «Космонавты».	https://yandex.ru/video/preview/10812231478593136680 https://yandex.ru/video/preview/5556305090098303454
18	Игры: «Удочка», «Вызов номеров».	https://yandex.ru/video/preview/14846787230875732603 https://yandex.ru/video/preview/5569424167484158697
19	Игра: «Лиса и куры».	https://yandex.ru/video/preview/14832217277727522679
20	Игра с прыжками: «Дружная семейка», «Не урони палку».	https://yandex.ru/video/preview/5386896031181535170 https://yandex.ru/video/preview/8411257426868594709

21	Игры: «Гонка мяча по кругу», «Мяч капитану»	https://yandex.ru/video/preview/2489753652301547255 https://yandex.ru/video/preview/8410472708522727073
22	Игра: «Попади в обруч».	https://yandex.ru/video/preview/4696489465019207580
23	Игра: «Квадрат».	https://yandex.ru/video/preview/3981459004877851607
24	Игры зимой: «Хвостики».	https://yandex.ru/video/preview/14409462047519676934
25	Игры: «Голова, хвост» ,«Казаки - разбойники», «Третий лишний».	https://yandex.ru/video/preview/996630916339288257 https://yandex.ru/video/preview/17961248868688672821 https://yandex.ru/video/preview/14674348626611134361
26	Игра: «Хитрая лиса».	https://yandex.ru/video/preview/17458723846850762007
27	Игра: «Птицы»	https://yandex.ru/video/preview/9540400044683011699
28	Беседа: «Брать чужое – хорошо или плохо? Что делать если взял чужое».	https://yandex.ru/video/preview/17263820656478437819
29	Беседа: «Мои права – моя ответственность».	https://yandex.ru/video/preview/15664635003146803510
30	Беседа: «Нет» вредным привычкам: какие привычки считаются вредными; как противостоять вредным привычкам»	https://yandex.ru/video/preview/3003613078110490969
31	Игра: «Круговая лапта».	https://yandex.ru/video/preview/6783784403568407735
32	Игра: «Услышь свое имя».	https://yandex.ru/video/preview/13383281814979548400
33	Викторина: «Знатоки русского языка».	https://yandex.ru/video/preview/4918006077418860671
34	Весёлые старты.	https://yandex.ru/video/preview/16069647076479525474

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

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

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

Описание некоторых игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быstroногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся

кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна,

тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-

нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды

получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.