

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Октябрьского района МО "Город Саратов"

МОУ "СОШ № 7"

РАССМОТРЕНО
ШМО классных руководителей

_____ Николаева Н.В.

Протокол №1

от "29" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ Федорцова Л.Ю.

Протокол ПС №1

от "30" 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №7»

_____ Трофимова И.В.

Приказ №312

от "31" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Весёлые старты»

для обучающихся 1-4 классов

Саратов 2023

Пояснительная записка

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

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Весёлые старты» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

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

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

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

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

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

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

Обучающийся получит возможность:

- 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.

Метапредметные:

Обучающийся получит возможность для формирования УУД:

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

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру 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;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Содержание программы 1 КЛАСС (33 часа)

Игры с бегом

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

Практические занятия:

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

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

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

Игры с прыжками

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

Практические занятия:

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

Игры малой подвижности

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

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

Народные игры

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

Практические занятия:

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

Зимние забавы

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

Практические занятия:

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

Эстафеты

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

Практические занятия:

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

2 КЛАСС (34 часа)

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (включается во все занятия).
- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах

занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

- Подвижные игры: «Часы пробили», «Хвостики», «Запрещенное движение», «Пятнашки», «Быстрая тройка», «Медведь спит» «Веселая скакалка», «Очистить свой сад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Кто быстрее?», «Ноги выше от земли». «Выбегай из круга», «Караси и щуки». Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Лиса и цыплята с волейбольным мячом», «Играй-играй, мяч не теряй». «Охотники и утки с мячами», «Салки с мячами», «Метание в цель», «Снайперы». «Мяч капитану». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом.
- Подвижные игры с обручем, скакалкой: «Гонка с обручем», «Успей в обруч», «Удочка с приседанием», «Вращающаяся скакалка». Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке, владения спортивным инвентарем.
- Игровые и соревновательные упражнения с мячами.
- Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
- Удивительная гимнастика. Легкая атлетика.

3 КЛАСС (34 часа)

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (включается во все занятия).
- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
- Подвижные игры: «Часы пробили», «Разведчики», «Ноги выше от земли». «Выбегай из круга», «Сумей догнать», «Братишка, спаси». «Быстро в строй», «Пустое место» Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Лиса и цыплята с волейбольным мячом», «Играй-играй, мяч не теряй». «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Салки с мячами», «Метание в цель», «Снайперы». «Мяч капитану». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом. Пионербол.
- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.
- Удивительная гимнастика. Кувырок. Упражнения на гимнастической скамье. Легкая атлетика. Метание мяча. Бег.

4 КЛАСС (34 часа)

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (включается во все занятия).
- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Легкая атлетика. Прыжки в длину. Бег. Ходьба через несколько препятствий. Многоскоки. Круговая эстафета.
- Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
- Подвижные игры: «Часы проббили», «Разведчики», «Рыбаки и рыбки» «Лиса и зайцы», «Воробы и вороны», «Три касания». Правила формирования команд, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом. Пионербол.
- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.
- Гимнастика. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Упражнение в равновесии. Опорный прыжок. Лазание.

Тематическое планирование 1 класс

В 1 классе — 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели.)

Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 4 часа

Игры с мячом.- 6 часов

Игра с прыжками (скакалки)- 4 часа

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки) - 3 часа

Зимние забавы – 5 часов

Народные игры- 6 часов

Эстафеты- 5 часов

Тематическое планирование 2 класс

Во 2 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -10 часов

Подвижные игры – 17 часов

Гимнастика – 6 часов

Тематическое планирование 3 класс

В 3 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -10 часов

Подвижные игры – 16 часов

Гимнастика – 7 часов

Тематическое планирование 4 класс

В 4 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -9 часов

Подвижные игры – 16 часов

Гимнастика – 8 часов

Календарно - тематическое планирование 1 класс

В календарно – тематическом планировании использованы сокращения:
 П/и-подвижные игры, РНИ – русская народная игра.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Игры с бегом (общеразвивающие игры) (4 часа)				
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1		
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1		
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1		
4.	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1		
Игры с мячом (6 часов)				
5.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". История возникновения игр с мячом.	1		
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1		
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1		
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1		
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными			

	мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".			
Игры с прыжками (4 часа)				
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1		
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1		
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1		
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки) (3 часа)				
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1		
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1		
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1		
Зимние забавы (5 часов)				
18.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1		
19.	Игра «Гонки снежных комов».	1		
20.	Игра «Гонки санок».	1		
21.	Игра «Слаломисты».	1		
22.	Игра «Черепахи».	1		
Народные игры (6 часов)				
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1		

24.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба».	1		
25.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1		
26.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1		
27.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		
28.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		
Эстафеты (5 часов)				
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.	1		
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		
32.	Эстафета "вызов номеров".	1		
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)Подведение итогов	1		

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)				
1.	Беседа по Т.Б. Знакомство с правилами подвижных игр.	1		
Легкая атлетика (5 часов)				
2.	Низкий старт. Подвижная игра «Часы пробили...».	1		
3.	Высокий старт. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещенное движение».	1		
4.	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1		
5.	Челночный бег. Подвижная игра «Быстрая тройка».	1		
6.	Челночный бег Подвижные игры «Медведь спит, «Веселая скакалка».	1		
Подвижные игры (8 часов)				
7.	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». «Перестрелка»	1		
8.	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». «Перестрелка»	1		
9.	Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики». «Перестрелка»	1		
10.	Подвижная игра «Кто быстрее?». «Перестрелка»	1		
11.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». «Перестрелка»	1		
12.	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». «Перестрелка»	1		
13.	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». «Перестрелка»	1		
14.	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Перестрелка»	1		
Гимнастика (3 часа)				
15.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, Прыжки на скакалке «Гонка с обручем».	1		
16.	Прыжки на скакалке. Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		

17.	Развиваем точность движений. Прыжки на скакалке Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
Подвижные игры (9 часов)				
18.	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами, «Перестрелка».	1		
19.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами. «Перестрелка»	1		
20.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами. «Перестрелка»	1		
21.	Подвижная игра ««Перестрелка»».	1		
22.	Подвижная игра «Братишки спаси». «Перестрелка»	1		
23.	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами. «Перестрелка».	1		
24.	Подвижная игра «Простой пионербол». «Перестрелка»	1		
25.	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. «Перестрелка»	1		
26.	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы». «Перестрелка». Теоретический материал	1		
Гимнастика (3 часа)				
27.	Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». Теоретический материал	1		
28.	Кувырок. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1		
29.	Кувырок Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1		
Легкая атлетика (5 часов)				
30.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелка»	1		
31.	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
32.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Перестрелка», «Падающая палка».	1		
33.	Метания маленького мяча. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		
34.	Метания мяча в цель. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка».	1		

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)				
1.	Беседа по т.б. Знакомство с правилами подвижных игр.	1		
Легкая атлетика (5 часов)				
2.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		
3.	Развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.	1		
4.	Развитие выносливости. «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1		
5.	Бег 1000м. «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1		
6.	Бег с препятствиями. «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»	1		
Подвижные игры (8 часов)				
7.	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1		
8.	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1		
9.	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1		
10.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» «Перестрелка»	1		
11.	Подвижная игра «Лиса и цыплята» «Перестрелка»	1		
12.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1		
13.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» «Перестрелка»	1		
14.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1		
Гимнастика (4 часа)				
15.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		

16.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		
17.	Упражнения в упоре. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		
18.	Упражнения в упоре. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
Подвижные игры (8 часов)				
19.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
20.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
21.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
22.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
23.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
24.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
25.	Игра «Пионербол» «Перестрелка»	1		
26.	Игра «Пионербол» «Перестрелка» Теоретический материал	1		
Гимнастика (3 часа)				
27.	Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». Теоретический материал	1		
28.	Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1		
29.	Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1		
Легкая атлетика (5 часов)				
30.	Метания мяча на точность. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелка»	1		
31.	Метание мяча на дальность. Игра «Пионербол»	1		
32.	Метание набивного мяча Игра «Пионербол»	1		
33.	Бег 1500 метров. Игра «Пионербол»	1		
34.	Бег с препятствиями. Игра «Пионербол»	1		

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)				
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1		
Легкая атлетика (5 часов)				
2.	Прыжок в длину с разбега Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		
3.	Прыжок в длину с места : «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1		
4.	Развитие выносливости. «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1		
5.	Бег 2000м. Игра «Пионербол»	1		
6.	Бег с препятствиями. Игра «Пионербол»	1		
Подвижные игры (8 часов)				
7.	Правила игры. Переходы. Прием мяча низкий. Пионербол	1		
8.	Правила игры. Переходы. Прием мяча низкий. Пионербол	1		
9.	Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1		
10.	Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1		
11.	Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1		
12.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
13.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол»	1		
14.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
Гимнастика (4 часа)				
15.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		
16.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		
17.	Упражнения в вися. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		

18.	Упражнения в упоре и вися. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
Подвижные игры (8 часов)				
19.	Правила формирования команд. Виды подачи. «Пионербол» «Перестрелка»	1		
20.	Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол. «Перестрелка»	1		
21.	«Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол Перестрелка»	1		
22.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
23.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
24.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
25.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
26.	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» Теоретический материал	1		
Гимнастика (4 часа)				
27.	Стойка на Лопатках. Гимнастический мост. П/ Игра: «Перестрелка».	1		
28.	Стойка на Лопатках. Гимнастический мост. П/ Игра: «Перестрелка». Теоретический материал	1		
29.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Пионербол с блокированием.	1		
30.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Пионербол с блокированием.			
Легкая атлетика (4 часа)				
31.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Пионербол с блокированием.	1		
32.	Бег с максимальной скоростью 60м. Пионербол с блокированием.	1		
33.	Бег на результат 30м, Развитие скоростных способностей. Пионербол с блокированием.	1		
34.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Пионербол с блокированием.	1		

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо

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

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

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

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

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

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

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому

разнообразие содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

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

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки,

в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста:

обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи», "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Список литературы:

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