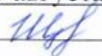
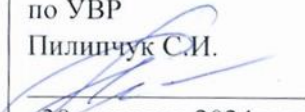


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»  
На заседании  
методического совета  
школы  
Протокол №1  
От «30» августа 2024 год  


«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР  
Пилипчук С.И.  
  
«30» августа 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ  
«Преображенская СШ»  
Калмыкова Н.П.  
  
Приказ № 073  
От «30» августа 2024 год  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

(название предмета/курса)

Направление: спортивно - оздоровительное

**Уровень общего образования:**

начальное общее образование, 1 класс

Количество часов - 33

**Составитель:** Омарханова Юлия Александровна

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана **на основе следующих** нормативно-правовых документов:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- Приказа «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 от 31 декабря 2015 г., приказ № 1576
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Постановления №189 от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года;
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»
- Примерной программы по курсу «Физическая культура» (автор: Матвеев А.П.)

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх-максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Программа направлена на:**

- ✓ создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- ✓ достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- ✓ формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах. В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

На изучение курса «Движение есть жизнь» в 1 – 4 классах отводится 132 часа; в 1-4 классах по 34 часа в год, 1 раз в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья, учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами реализации поставленной цели являются:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств, учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированной культуры здоровья.
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

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, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

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

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

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

достижении цели, веру в свои силы.

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты**

У учащихся будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- ✚ внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- ✚ выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- ✚ адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- ✚ положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- ✚ компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- ✚ морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

#### **Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### Предметные результаты

Учащийся научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Учащийся получит возможность:

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Основные направления содержания деятельности*

Название	Содержание	Информационный ресурс
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Форма организации:</b> подвижные игры. <b>Виды воспитывающей деятельности:</b> познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.		
«Движение есть жизнь» (132 часа)	1 класс (33 ч)  Техника безопасности (1 ч.)	<a href="https://nsportal.ru/s">https://nsportal.ru/s</a>

<p>ТБ при проведении подвижных игр.</p> <p><b>Беседы (4 ч.)</b></p> <p>Беседа «Возникновение подвижных игр».</p> <p>Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».</p> <p>Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».</p> <p><b>Игры (28 ч.)</b></p> <p>Подвижная игра "Удочка", Игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне. "Жмурки", игра малой подвижности "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч" "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом". "Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись" "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".</p>	<p><a href="http://hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i">hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i</a></p> <p><a href="https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry">https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry</a></p> <p><a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a></p> <p><a href="https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a></p> <p><a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a></p>
<p><b>2 класс (34 ч)</b></p> <p><b>Техника безопасности (3 ч.)</b></p> <p>ТБ при занятиях подвижными играми.</p> <p>ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима - лето».</p> <p>ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки»,</p> <p><b>Беседы (3 ч.)</b></p> <p>Беседа «Личная гигиена».</p> <p>Беседа «Закаливание организма».</p> <p>Беседа: «Твой организм».</p> <p><b>Игры (27 ч.)</b></p> <p>«Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/s-hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i">https://nsportal.ru/s-hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i</a></p> <p><a href="https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry">https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry</a></p> <p><a href="https://pedkopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheski-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html">https://pedkopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheski-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html</a></p> <p><a href="https://pedsovet.su/">https://pedsovet.su/</a></p>

место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир» «День и ночь», «Воробьи вороны». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», игры со скакалками.

### **3 класс (34 ч)**

#### **Техника безопасности (3 ч.)**

Инструкция по ТБ.

Цели и задачи курса.

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

#### **Беседы (3 ч.)**

Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Беседа «Твой организм».

Беседа «Красивая осанка».

#### **Игры (27 ч.)**

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант" «Удочка», "Хоккей на траве" «Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар" «Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит". «Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики", «Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

### **4 класс (34 ч)**

#### **Техника безопасности (1 ч.)**

ТБ при проведении подвижных игр.

#### **Беседы (3 ч.)**

Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Беседа «Режим дня».

Беседа «Красивая осанка».

#### **Игры (29 ч.)**

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву». «Собери

[dosug/podvizhnye igry dlya 2klassa](https://urok.1sept.ru/articles/417724)

<https://urok.1sept.ru/articles/417724>

<https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i>

<https://p47.navigatop.deti/program/8239-podvizhnye-igry>

<https://pedkopilka.ru/blogs/sa zonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html>

<https://infourok.ru/podvizhnye-igry-dlya-3-klassa-na-ulice-4955828.html>

<https://urok.1sept.ru/articles/417724>

<https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i>

<https://p47.navigatop.deti/program/8239-podvizhnye-igry>

<https://ped->

	<p><u>яблоки</u>», <u>игры</u> азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «<u>Отдай платочек</u>», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры», «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка».</p>	<p><a href="http://kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheski-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html">kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheski-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html</a></p> <p><a href="https://co1858.ru/zdorove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html">https://co1858.ru/zdorove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html</a></p> <p><a href="https://www.idealdomik.ru/yenciklopedija-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/igry-dlja-zanjatii-trenirovok-po-fizkulture-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html">https://www.idealdomik.ru/yenciklopedija-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/igry-dlja-zanjatii-trenirovok-po-fizkulture-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html</a></p>
--	---	---

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально- моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Примечания</b>
1.	Подвижная игра "Ловушки".	1		
2.	Подвижная игра "Ловушки". «Быстровстань в колонну»	1		
3.	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1		
4.	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1		
5.	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1		
6.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1		
7.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1		
8.	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1		
9.	Подвижная игра "Жмурки», «Летает, не летает".	1		
10.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1		
11.	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1		
12.	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1		
13.	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1		
14.	Подвижная игра "Ключи», игра "Кто ушел?".	1		
15.	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	1		
16.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1		
17.	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1		
18.	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1		
19.	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1		
20.	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1		
21.	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1		
22.	Подвижная игра "Ключи".	1		
23.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1		
24.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1		
25.	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".	1		
26.	Подвижная игра "Ловушки", "Передача мяча в колонне".	1		
27.	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1		
28.	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1		
29.	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1		
30.	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1		
31.	Подвижная "Воротца".	1		

32.	Подвижная игра "Медведи"Угадай, чей голосок".	1		
33.	Подвижная "Затейники".	1		

### **Бессюжетные игры «Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

### **«Ловишки-перебежки»**

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

### **«Паровозик»**

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

### **«Белые медведи»**

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

### **«На одной ноге»**

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

### **«Петушинный бой»**

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

### **«Веселый бег»**

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

### **«Землемеры»**

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояния палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

## **Приложение 2. Игры – забавы**

### **«Охота на тигра»**

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

### **«Донести рыбку»**

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая

– в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

#### **«Черепашка-путешественница»**

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолет предложенный путь.

#### **«Собери орехи»**

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

#### **«Повяжу я шелковый платочек»**

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

#### **«Дриблинг»**

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.