

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**УО администрации Слободского района**

**МКОУ СОШ с. Совье Слободского района**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

*09*

Сюзева О. Н.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*Л. В. Копанева*

Копанева Л. В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Окулова О. А.

Приказ №130  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

для обучающихся 1-4 классов

**с. Совье 2023 г.**

# Подвижные игры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора *Н.Б. Погребова*, кандидат педагогических наук, ректор СКИПКРО;

*О.Н. Хижнякова*, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального образования СКИПКРО;

*Н.М. Малыгина*, старший преподаватель кафедры начального образования СКИПКРО. (год издания 2010г).

**Цель данного курса:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи данного курса:** научить детей играть активно и самостоятельно;

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Срок реализации программы 4 года( 135часов)

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программой учебного курса.

### Планируемые результаты изучения курса

#### Личностными результатами кружка «Подвижные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

##### ➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

##### ➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Принцип деятельности**

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

#### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

**Таблица №1.**

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

| <b>предмет</b>            | <b>содержание учебной дисциплины</b>   | <b>Содержание программы «Подвижные игры»</b>  |
|---------------------------|--|---|
| Литературное чтение       | Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди».<br><br>Устное народное творчество .  | Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята» и др.<br>Считалки |
| Окружающий мир            | Сезонные изменения в природе.<br>Организм человека.<br>Опора тела и движение.<br>Наше питание.<br>Игры связанные с особенностями и повадками животных. | «Зайчики», «Попрыгунчики-воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др.                                   |
| Технология                | От замысла к результату.<br>Технологические операции.  | Изготовление простейшего инвентаря для игр ( подвижные мишени, бумажные снежки и др)  |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии.  | Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр   |
| Физическая культура       | Отличие физических упражнений от обыденных.  | Зачем нужен комплекс ОРУ?<br>Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры   |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации.   | Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением                            |
| Математика                | Устный счёт  | Игра «Вызов номеров»  |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Подвижные игры» необходима материально-техническая база:

#### **1. Спортивный инвентарь:**

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка.
- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

#### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о

социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

**Группировка подвижных игр.**

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности

**Таблица №2**

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

| <b>Игры, в которых преимущественно проявляются</b> | <b>Характеристика игровых действий</b>  | <b>Игры</b>  |
|--|---|--|
| <b>Ловкость</b>                                    | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). | “Салки”<br>“Ловкая подача”<br>“Ловкие и меткие”<br>Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) |
| <b>Быстрота</b>                                    | Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай                               | “Шишки, желуди, орехи”<br>“День и ночь”<br>Эстафета на полосе препятствий<br>. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.   |
| <b>Сила</b>  | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера   | “Сильный бросок”<br>“Бой петухов”<br>“Перетягивание через черту”   |
| <b>Выносливость</b>                                | Игры с неоднократными   | “Бег командами”  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями | “Не давай мяча водящему”<br>“Перетягивание каната” |
|--|---|--|

### Содержание курса

| Основная направленность   | Классы   |  |
|---|--|--|
|   | 1-2  | 3-4  |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве                                    | «К своим флажкам»,<br>«Два мороза»,<br>«Пятнашки»  | «Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты»  |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве                                      | «Попрыгунчики - воробушки»,<br>«Зайцы в огороде»,<br>«Лисы и куры».  | «Прыжки по полоскам»,<br>«Волк во рву», «Удочка»                                     |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит»,<br>«Точный расчет», «Метко в цель».   |  |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями                                | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах                            | «Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре   | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности   |  |
| Самостоятельные занятия   | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p>   | <p>Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой(шагом и бегом).</p> | <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски поворотом с 3—4 м (гандбол)</p>                                  | <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе</p> |
| <p>На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способности к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</p> | <p>«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч»</p>  | <p>«Гонка мячей по кругу»<br/>«Вызови по имени»<br/>«Овладей мячом»<br/>«Подвижная цель»<br/>«Мяч ловцу»<br/>«Охотники и утки»<br/>«Быстро и точно»<br/>«Снайперы»<br/>«Игры с ведением мяча»</p> |  |

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

- Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

### **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 «Подвижные игры» 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

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.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Нагрузка на учебный год:**

| № п/п | Класс          | Всего часов |
|-------|----------------|-------------|
| 1.    | <b>1 класс</b> | <b>33</b>   |
| 2.    | <b>2 класс</b> | <b>34</b>   |
| 3.    | <b>3 класс</b> | <b>34</b>   |
| 4.    | <b>4 класс</b> | <b>34</b>   |

**Место проведения:**

в спортивном зале (холодное время года),  
на спортивной площадке (в теплое время года).

**Содержание программы ( 1 год обучения)**

| № п/п | Название темы                                     | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|-------|---|------------------|----------|-------|----------------|
|       |   | теоретич.        | практич. | всего |                |
| 1.    | Игры на координацию движений                      | -                | 9        | 9     | соревнование   |
| 2.    | Интегрированные занятия «Если хочешь быть здоров» | 3                | 4        | 7     | викторина      |
| 3.    | Интегрированные занятия «Учимся следить за собой» | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.    | Игры на развитие ловкости                         | -                | 7        | 7     | соревнование   |
|       | Итого:  |                  |          | 33    |                |

**Содержание программы**

- Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
- Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», «Бой петухов», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...» беседа «Забота о коже», игра «Кого назвали, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и вороны», «Вызов номеров».
- Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
- Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему»

**Тематический план**

| № п/п                            | Содержание (разделы, темы)                  | Количество часов |       | Дата проведения |
|----------------------------------|---|------------------|-------|-----------------|
|                                  |   | план.            | факт. |                 |
| <b>1 год обучения (33ч.)</b>     |   |                  |       |                 |
| Подвижные игры (9 часов)         |   |                  |       |                 |
| 1 - 2.                           | Игра «Ловишка»                              | 2                | 2     |                 |
| 3 - 4.                           | Игра «Салки»                                | 2                | 2     |                 |
| 5 - 6.                           | Игра «К своим флажкам»                      | 2                | 2     |                 |
| 7 - 8.                           | Игра «Жмурки»                               | 2                | 2     |                 |
| 9.                               | Игра «Совушка»                              | 1                | 1     |                 |
| Интегрированные занятия(7 часов) |   |                  |       |                 |
| 10.                              | Если хочешь быть здоров                     | 1                | 1     |                 |
| 11.                              | Игры «Успей выбежать», «Бой петухов»        | 1                | 1     |                 |
| 12.                              | Дружи с водой                               | 1                | 1     |                 |
| 13.                              | Игра «Не попадись», «Море волнуется,раз...» | 1                | 1     |                 |
| 14.                              | Забота о коже                               | 1                | 1     |                 |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 15.                                      | Игра «Кого называли, тот и ловит»                       | 1 | 1 |  |
| 16.                                      | Уход за ушами. Игра «Вороны и воробьи», «Вызов номеров» | 1 | 1 |  |
| <b>Интегрированные занятия(10 часов)</b> |   |   |   |  |
| 17.                                      | Уход за зубами  | 1 | 1 |  |
| 18.                                      | Игра «Дедушка и детки»                                  | 1 | 1 |  |
| 19.                                      | Забота о глазах   | 1 | 1 |  |
| 20.                                      | Игра «Охотник и утки», «Удочка»                         | 1 | 1 |  |
| 21.                                      | Как я одеваюсь  | 1 | 1 |  |
| 22.                                      | Игра «Белые медведи»                                    | 1 | 1 |  |
| 23.                                      | Моя красивая осанка                                     | 1 | 1 |  |
| 24.                                      | Игра «Переноска арбузов»                                | 1 | 1 |  |
| 25.                                      | Уход за руками и ногами                                 | 1 | 1 |  |
| 26.                                      | Игра «Поймай лягушку»                                   | 1 | 1 |  |
| <b>Подвижные занятия (7 часов)</b>       |   |   |   |  |
| 27 -<br>28.                              | Игра «Будь ловким», «Космонавты»                        | 2 | 2 |  |
| 28 -<br>30.                              | Игра «Хитрая лиса», «Волк во рву»                       | 2 | 2 |  |
| 31 -<br>32.                              | Игра «Медведи и пчелы»                                  | 2 | 2 |  |
| 33.                                      | Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему»        | 1 | 1 |  |

### Содержание программы (2 год обучения)

| № п/п | Название темы                            | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|----------------|
|       |  | теоретич.        | практич. | всего |                |
| 1.    | Подвижные игры                           | -                | 9        | 11    | соревнование   |
| 2.    | Интегрированные занятия «Какой я»        | 2                | 3        | 5     | викторина      |
| 3.    | Интегрированные занятия «Какой я внутри» | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.    | Игры на развитие координации движений    | -                | 8        | 8     | соревнование   |
|       | Итого:                                   | 8                | 26       | 34    |                |

### Содержание программы

- Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
- Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
- Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
- Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

### Тематический план

| № п/п                        | Содержание (разделы, темы) | Количество часов |       | Дата проведения |
|------------------------------|----------------------------|------------------|-------|-----------------|
|                              |                            | план.            | факт. |                 |
| <b>2 год обучения(34 ч.)</b> |                            |                  |       |                 |
| Подвижные игры (9 ч.)        |                            |                  |       |                 |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 1                                      | Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры. Театрализованное информационное представление об играх и их происхождении.  | 1 | 1 |  |
| 2                                      | Правила игры. Обязательны ли они для всех? Театрализованное представление «Невоспитанные Шиповки и вежливый Секундомер».  | 1 | 1 |  |
| 3                                      | Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.   | 1 | 1 |  |
| 4-5                                    | Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».  | 2 | 2 |  |
| 6-7                                    | Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. Перетягивание каната. Игра «Кто кого перетянет». | 2 | 2 |  |
| 8-9                                    | Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и. Игра «Веселые ребята».                | 2 | 2 |  |
| 10-11                                  | Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».  | 2 | 2 |  |
| <b>Интегрированные занятия (7 ч.)</b>  |   |   |   |  |
| 12                                     | «Я». Какой я был<br>Игра «Пчелы и медведи»  | 1 | 1 |  |
| 13.                                    | Чем я отличаюсь от взрослого .<br>Игра «Горелки»  | 1 | 1 |  |
| 14.                                    | Мое настроение  | 1 | 1 |  |
| 15.                                    | Игра «День ночь»  | 1 | 1 |  |
| 16.                                    | Из чего я сделан. Игра «Перемена мест»  | 1 | 1 |  |
| <b>Интегрированные занятия (10 ч.)</b> |   |   |   |  |
| 17.                                    | Какой я внутри  | 1 | 1 |  |
| 18.                                    | Игра «Удочка»   | 1 | 1 |  |
| 19.                                    | Почему я не падаю   | 1 | 1 |  |
| 20.                                    | Игра «Волк во рву»  | 1 | 1 |  |
| 21.                                    | Моя красивая осанка   | 1 | 1 |  |
| 22.                                    | Игра «Салки»  | 1 | 1 |  |
| 23.                                    | Зачем человек ест   | 1 | 1 |  |
| 24.                                    | Игра «Снежки»   | 1 | 1 |  |
| 25.                                    | Как правильно есть  | 1 | 1 |  |
| 26.                                    | Игра «Перестрелка»  | 1 | 1 |  |
| <b>Подвижные игры (8 ч.)</b>           |   |   |   |  |
| 27 -28.                                | Игра «Чай-чай, выручай»   | 2 | 2 |  |
| 29 - 30.                               | Игра «Космонавты»   | 2 | 2 |  |
| 31 - 32.                               | Игра «Перебежки»  | 2 | 2 |  |
| 33 - 34.                               | Игра «Сбей городок», «Удочка»   | 2 | 2 |  |

| № п/п | Название темы                                  | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|----------------|
|       |  | теоретич.        | практич. | всего |                |
| 1.    | Игры на повышение интереса к ЗОЖ               | -                | 9        | 9     | соревнование   |
| 2.    | Интегрированные занятия «О правильном питании» | 3                | 4        | 7     | викторина      |
| 3.    | Интегрированные занятия «Наши главные органы»  | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.    | Игры на природе                                | -                | 8        | 8     | соревнование   |
|       | Итого:   | 8                | 26       | 34    |                |

### Содержание программы

- Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
- Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
- Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
- Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

### Тематический план

| № п/п                                  | Содержание (разделы, темы)                       | Количество часов |       | Дата проведения |
|--|--|------------------|-------|-----------------|
|  |  | план.            | факт. |                 |
| <b>3 год обучения(34 ч.)</b>           |  |                  |       |                 |
| <b>Подвижные игры (9 ч.)</b>           |  |                  |       |                 |
| 1 - 2.                                 | Игра «Охотники и утки»                           | 1                | 1     |                 |
| 3 - 4.                                 | Игра «Рыбаки и рыбки»                            | 1                | 1     |                 |
| 5 - 6.                                 | Игра «Тише едешь - дальше будешь»                | 1                | 1     |                 |
| 7 - 8.                                 | Игра «Запрещенное движение»                      | 1                | 1     |                 |
| 9.                                     | Игра «Ручеек»                                    | 1                | 1     |                 |
| <b>Интегрированные занятия (7 ч.)</b>  |  |                  |       |                 |
| 10.                                    | Полезная пища                                    | 1                | 1     |                 |
| 11.                                    | Игра «Пионербол»                                 | 1                | 1     |                 |
| 12.                                    | Вредная пища                                     | 1                | 1     |                 |
| 13.                                    | Игра «Достань мяч»                               | 1                | 1     |                 |
| 14.                                    | Овощи. Блюда из овощей                           | 1                | 1     |                 |
| 15.                                    | Игра «Белые медведи»                             | 1                | 1     |                 |
| 16.                                    | Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки» | 1                | 1     |                 |
| <b>Интегрированные занятия (10 ч.)</b> |  |                  |       |                 |
| 17.                                    | Как я чищу зубы                                  | 1                | 1     |                 |
| 18.                                    | Игра «Бой петухов»                               | 1                | 1     |                 |
| 19.                                    | Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост    | 1                | 1     |                 |
| 20.                                    | Игра «Мяч в воздухе»                             | 1                | 1     |                 |
| 21.                                    | Аптечка на кухне                                 | 1                | 1     |                 |
| 22.                                    | Игра «Воробьи и кошка»                           | 1                | 1     |                 |

|                              |  |   |   |  |
|------------------------------|--|---|---|--|
| 23.                          | Почки, которые никогда не станут цветами           | 1 | 1 |  |
| 24.                          | Игра «Воробьи и вороны»                            | 1 | 1 |  |
| 25.                          | Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок) | 1 | 1 |  |
| 26.                          | Игра «Штандир»                                     | 1 | 1 |  |
| <b>Подвижные игры (8 ч.)</b> |  |   |   |  |
| 27 - 28.                     | Игра «Зайчики»                                     | 2 | 2 |  |
| 29 - 30.                     | Игра «Прыгуны»                                     | 2 | 2 |  |
| 31 - 32.                     | Игра «Один в круге»                                | 2 | 2 |  |
| 33 - 34.                     | Игра «Рыбная ловля»                                | 2 | 2 |  |

### Тематический план (4 год обучения)

| № п/п  | Название темы                                 | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|--------|---|------------------|----------|-------|----------------|
|        |   | теоретич.        | практич. | Всего |                |
| 1.     | Игры на улучшение здоровья                    | -                | 9        | 9     | соревнование   |
| 2.     | Интегрированные занятия «Я продолжаю расти»   | 3                | 4        | 7     | викторина      |
| 3.     | Интегрированные занятия «Уважайте самих себя» | 5                | 5        | 10    | викторина      |
| 4.     | Игры на природе                               | -                | 8        | 8     | соревнование   |
| Итого: |   |                  |          | 34    |                |

### Содержание программы

- Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
- Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
- Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
- Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

### Тематический план

| № п/п                                 | Содержание (разделы, темы)     | Количество часов |       | Дата проведения |
|---------------------------------------|--------------------------------|------------------|-------|-----------------|
|                                       |                                | план.            | факт. |                 |
| <b>4 год обучения (34 ч.)</b>         |                                |                  |       |                 |
| <b>Подвижные игры (9 ч.)</b>          |                                |                  |       |                 |
| 1 - 2.                                | Игра «Охотник и собака»        | 2                | 2     |                 |
| 3 - 4.                                | Игра «Поймай дракона за хвост» | 2                | 2     |                 |
| 5 - 6.                                | Игра «Хромой цыпленок»         | 2                | 2     |                 |
| 7 - 8.                                | Игра «Человек, ружье, тигр»    | 2                | 2     |                 |
| 9.                                    | Игра «Чужеземцы»               | 1                | 1     |                 |
| <b>Интегрированные занятия (7 ч.)</b> |                                |                  |       |                 |
| 10.                                   | «Я продолжаю расти». Игра      | 1                | 1     |                 |
| 11.                                   | «Метательная лапта»            | 1                | 1     |                 |
| 12.                                   | Я - мальчик, я – девочка       | 1                | 1     |                 |
| 13.                                   | Игра «Перестрелка»             | 1                | 1     |                 |

|                                 |  |   |   |  |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| 14.                             | Вредные привычки                         | 1 | 1 |  |
| 15.                             | Игра «Вызов номеров»                     | 1 | 1 |  |
| 16.                             | Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия (10 ч.) |  |   |   |  |
| 17.                             | Уважайте самих себя                      | 1 | 1 |  |
| 18.                             | Игра «День и ночь»                       | 1 | 1 |  |
| 19.                             | Мой характер                             | 1 | 1 |  |
| 20.                             | Игра «Перемена мест»                     | 1 | 1 |  |
| 21.                             | Мой автопортрет                          | 1 | 1 |  |
| 22.                             | Игра «Волк во рву»                       | 1 | 1 |  |
| 23.                             | Драться или не драться                   | 1 | 1 |  |
| 24.                             | Игра «Пятнашки»                          | 1 | 1 |  |
| 25.                             | Красота в моем доме                      | 1 | 1 |  |
| 26.                             | Игра «Перебежки»                         | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.)           |  |   |   |  |
| 27 - 28.                        | Игра «Охрана сокровища»                  | 2 | 2 |  |
| 29 - 30.                        | Игра «Чехарда»                           | 2 | 2 |  |
| 31 - 32.                        | Игра «Лапта»                             | 2 | 2 |  |
| 33 - 34.                        | Игра «Третий лишний»                     | 2 | 2 |  |

### Перечень методического и программного обеспечения

Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка»).

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.
4. Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
5. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).
6. Электронные ресурсы:  
[www.shkolnik.ru](http://www.shkolnik.ru)  
[www.vaco.ru](http://www.vaco.ru)  
[www.academkniga.ru](http://www.academkniga.ru)  
[www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)