




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Усть-Пристанского района
МКОУ "Красноярская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО 	И.о. заместителя директора по УВР 	Директор МКОУ "Красноярская СОШ" 
Семенов Е.Ю. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	Вигман О.В. Протокол № 1 от «02» сентября 2024 г.	Петрова И.А. Приказ № 66 от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ИД 6204848)
Движение - сеть жизнь
для обучающихся 1-4 классов

с.Красноярка2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «Весёлая физкультура» 1-4 класса разработана в соответствии с:

– Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России от 05.07.2021 № 64100).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Движение - есть жизнь"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлая физкультура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и последовательной частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на предотвращение, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на решение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных факторов всех сторон воспитания детей. Характерная ее форма — комплексность воздействия на организм и на всех сторонах личности ребенка: в игре постоянно поддерживается прочное, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции влияют на все последующие процессы в алгоритме, улучшая работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приводят к тому, что дети используют инженерные навыки. В живых играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических методов. Увлеченные сюжетом игры, дети могут играть с интересом и притом много раз одним и тем же движением, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку корректировать и углублять свои представления об окружающем процессе. Выполняя различные роли, изображая дикую природу, дети практически используют свои знания о повадках животных, птицах, деревьях, природных явлениях, средствах передвижения, о современной технике. В процессе игры открываются возможности для развития речи, актерского мастерства и т.д. Народные подвижные игры — это экономическая педагогика. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, трудности, устои, представление о чести, смелости, мужестве; желание проявить силу, ловкостью, выносливостью, быстротой и устойчивостью движений; обеспечить смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, революцию и стремление к победе. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий,

коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками, русскими, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Движение - есть жизнь"

Цель программы - Создание наиболее благоприятных условий для младших школьников отношения к формированию здорового образа жизни как одного из основных путей достижения успеха.

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

- становление основ Гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- требует основ обучения и способностей к своей организации деятельности: сохранять цели и добиваться их в учебной деятельности, планировать свою деятельность, изучать ее меры контроля и принятия, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное воспитание и воспитание обучающихся, предусматривающее соблюдение моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- прочное и духовное здоровье обучающихся.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Движение есть - жизнь» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Движение есть - жизнь» в учебном плане МКОУ " Красноярская СОШ" отводится:

Для обучающихся 1 классов: 33 часа, из расчета 1 час в неделю.

Для обучающихся 2- 4 классов: 34 часа, из расчета 1 час в неделю

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Движение есть - жизнь»

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Движение есть - жизнь»

Формы учета знаний и умений, система контроля материалов для оценки приведенных результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов разработки программ внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным контролем в процессе будут следующие формы деятельности: победа, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, уровни оценки результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных организациях программхидр.

«Подвижные игры»

1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными стрингами. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игры с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование коалиционных соглашений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и дальности зрения. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; плечевого пояса и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с нарушением правил во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с минимальными скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошего учёбы.

Упражнения для формирования осанки, удлинения мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления размеров осанки и плоскостопии. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические конструкции, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с постоянным проведением эстафета. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

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

Народные игры. (5 часов)

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».

2класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

Теория . Правила безопасного поведения при появлении игры с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными стрингами. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при играх с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие международных движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория . Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование коалиционных соглашений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
 - Развитие глазомера и дальности зрения. Передача мяча. Метание мяча
- Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; плечевого пояса и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
 - Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория . Правила техники безопасности при небольших играх подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления размеров осанки и плоскостопии. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические конструкции, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новом месте». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория . Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одном лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при появлении эстафета
Способы делегирования команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новом месте».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игры. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник"

Зкласс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защитой ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "**Корову доить**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Малечина - колечина**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Коршун**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Бабки**".

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении « Подвижные игры » являются следующие умения:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание ее причин;
- способность к самооценке на основе критериев успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах культуры и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сбалансированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижений и подготовка к переходу на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

1. *Регулятивные УУД:*

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути ее достижений;
- особенности функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивное решение решений;
- обеспечить взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение соответствующих коррективов;
- принять и сохранить учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- соблюдайте установленные правила при планировании и контроле выходов;
- адекватно воспринимать предложения и оценивать учителей, товарищей, родителей и других людей;
- определить способ и результат действия;

- использовать предусмотренные коррективы в действии после того, как они будут основаны на его оценках и учётах характера допущенных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата .

2. *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить информацию по содержанию курса, несмотря на дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- сохранение причинно-следственных связей.

3. *Коммуникативные УУД :*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и сотрудничество (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность суждения у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих со своей собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и обращении;
- учитывать разные мнения и стремление к стабилизации различных позиций в странах;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуациях, нарушающих интересы;
- совместно договаривайтесь о правилах общения и поведения и приветствуйте их;
- учиться выполнять разные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игры с мячом	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игры с прыжками	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игры малой подвижности	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Зимние забавы	3			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Эстафеты	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Русские народные игры	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	
--	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игра с бегом	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игры с прыжками	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игры с мячом	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игры малой подвижности	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Зимние забавы	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Эстафеты	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

7	Русские народные игры	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игры с мячом	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игры с прыжками	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игры малой подвижности	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

5	Зимние забавы	3			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Эстафеты	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Народные игры	4			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игры с мячом	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

3	Игры с прыжками	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игра малой подвижности	6			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Зимние забавы	3			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Эстафета	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Народные игры	5			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	ТБ. Игра «Фигуры».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игра «Второй лишний».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Игра ««Фигуры»».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Игра «Мяч по полу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Игра «Мяч соседу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Подвижная цель».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Зеркало».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16	Игра «Выше ножки от земли».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Игра «Альпинисты».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	Игра «Построение в шеренгу».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	Игра «Гонки снежных комов».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	Игра «Мяч из круга».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24	Игра «Гонка с шайбами».	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	Игра "Чехарда".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	Игра «Золотые ворота»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31	Игра «Чижик»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32	Игра «Золотые ворота»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33	Игра "Чехарда".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Совушка».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игра «День и ночь».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игра «Вызов номеров»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Игра «Два мороза».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Игра «Воробушки».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Игра «Салки на одной ноге	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Игра «Кто выше»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9	Игра «Пингвины с мячом».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

10	Игра «Поймай лягушку».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Игра «Свечи».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Передал – садись».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Игра «Охотники и утки».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Игра «Рак пятится назад».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Кто самый меткий».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16	Игра «Не упусти мяч»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Игра «Карлики и великаны».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	Игра «Кошка и мышка».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

19	Игра «Чемпионы скакалки».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	Игра «Санные поезда».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24	Игра «Езда на перекладных»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	Игра «Чехорда»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31	Игра «Бегунок»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32	Игра «Верёвочка»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33	Игра «Котел»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
34	Игра "Дедушка сапожник".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--	----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ. Игра «Челнок».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2	Игра «Змейка».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3	Игра «Филин и пташки»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4	Игра «Круговые пятнашки»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5	Игра «Много троих, хватит двоих»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6	Игра «Свечи ставить»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7	Игра «Мячик кверху».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

8	Игра «Летучий мяч».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
9	Игра «Защищай город».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10	Игра «Попади в цель».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Игра «Дедушка – рожок».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Воробушки и кот».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Игра «Переселение лягушек».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Игра «Борьба за прыжки».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Кто первый?».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

16	Игра «Перемена мест».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Игра «Запрещенное движение».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	Игра «Море волнуется».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19	Игра «Колечко».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	Игра «Краски».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21	Игра «Перемена мест»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	Игра «Строим крепость».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23	Игра «Меткий стрелок».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
24	Игра «Лепим снеговика».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

25	Эстафеты «Передал – садись»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26	Игра «Скакалка под ногами».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
27	Эстафета «Вызов номеров».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31	Игра «Гуси - лебеди»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32	Игра "Горелки".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33	Игра «Мотальщицы»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

34	Игра "Мишени".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
1	ТБ. Игра «Мешочек».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Игра «Бег командами»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Игра «Городок».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Игра «Ловкие ребята».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Игра «Мяч среднему».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Игра «Мяч в центре».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Игра «Мяч – соседу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

					kultura.ru/mobile_game
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10	Игра «Мяч в центре».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Игра «Зайцы в огороде».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Туда-обратно».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
13	Игра «белые медведи».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Игра «Карусели».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Ловушка».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16	Игра «Что изменилось?».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game

17	Игра «Кто дальше бросит?».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра «Точный телеграф».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Игра «Наблюдатели».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
20	Игра «Ориентирование без карты».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Игра «Пустое место».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Игра «Снежком по мячу».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Игра «Кто дальше»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Игра «Быстрый лыжник».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	«Кто первый?».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-

	эстафета парами.				ura.ru/mobile_game
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча.	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Игра «Салки с домом»	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Игра "Салки".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Игра "Малечина - колечина".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

33	Игра "Коршун".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Игра "Бабки".	1			Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	