Приложение 3

к приказу №248- ОД от 29.08.2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

**«Подвижные игры»**

1-4 класс

Составитель: учителя начальных классов

**2023 год**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1класс- 41 час**

Игры с бегом (9 часов).

Занятие 1.Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная(работа с карточками), групповая(обсуждение учебного материала)

Занятие 2-3. Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в движении. Объяснение игры следует объяснять примерно по такой схеме:1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);2) роли играющих и их расположение на площадке;3) содержание игры;4) цель игры;5) правила игры. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (объяснение игры), коллективная (игра)

Занятие 4-5. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Объяснение правил игры. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (ответы на вопросы), коллективная (игра)

Занятие 6-7. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении. Объяснение правил игры. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (ответы на вопросы), коллективная (игра, выполнение ОРУ)

Занятие 8-9. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Комплекс ОРУ с предметами. Выполнение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Игра на улице.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная(игра)

Игры с мячом (9 часов).

Занятие 10. История возникновения игр с мячом.

Рассказ об истории возникновения игр. Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная(работа со схемами), групповая( работа в микрогруппах).

Занятие 11-12. Игра «Мяч по полу».

Комплекс ОРУ с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (работа в группах с мячом)

Занятие 13-14. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Комплекс ОРУ с мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парная(передача мяча), коллективная(игра)

Занятие 15-16. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа с мячом в парах, коллективная ( игра)

Занятие 17-18. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Комплекс ОРУ с мячом. Броски и ловля мяча. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа с мячом в парах, коллективная (игра)

Игра с прыжками (5 часов).

Занятие 19. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Беседа о правилах поведения на занятиях. Упражнения в правильном дыхании.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная(упр. в правильном дыхании), коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 20. Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 21. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парные упр. со скакалкой, коллективная (игра)

Занятие 22. Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, упражнения)

Занятие 23. Игра «Выше ножки от земли».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Игры малой подвижности (5 часов).

Занятие 24. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (работа с карточками), коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 25. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парное выполнение упражнений, коллективная (игра)

Занятие 26. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парное выполнение упражнений, коллективная (игра)

Занятие 27. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

ОРУ. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная( выполнение упражнений, игра)

Занятие 28. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Зимние забавы (4 часа).

Занятие 29. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (работа с карточками), коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 30. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».

Комплекс ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Занятие 31. Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».

Комплекс ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Занятие 32. Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Комплекс ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Эстафеты (4 часов).

Занятие 33. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Что такое эстафета? Беседа по технике безопасности.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (беседа, ответы на вопросы

Занятие 34. Беговые эстафеты.

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Проведение эстафет(объяснение правил, проведение, подведение итогов)

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парная работа с мячом, коллективная(эстафета)

Занятие 35. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Комплекс ОРУ со скакалкой. Эстафеты.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Занятие 36.Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Проведение эстафет.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (выполнение упражнений, игра)

Народные игры (5 часов)

Занятие 37. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Знакомство с играми своего народа. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (работа с раздаточным материалом), коллективная ( ответы на вопросы)

Занятие 38. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, упражнения)

Занятие 39. Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, упражнения)

Занятие 40. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, упражнения)

Занятие 41. Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парная работа с мячом, коллективная(игра)

**2 класс – 34 часа**

Игры с бегом ( 5часов)

Занятие 1. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бег.

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Показ техники выполнения бега с ускорением.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая(работа с раздаточным материалом), коллективная(ответы на вопросы)

Занятие 2. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Объяснение игры следует объяснять примерно по такой схеме:1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);2) роли играющих и их расположение на площадке;3) содержание игры;4) цель игры;5) правила игры. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 3. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в движении. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 4. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: парная (комплекс ОРУ), коллективная (игра )

Занятие 5. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Комплекс ОРУ на месте. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (комплекс ОРУ), коллективная (игра)

Игры с прыжками (5 часов)

Занятие 6. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: индивидуальная (работа с раздаточным материалом), коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 7. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 8. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

ОРУ. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 9. . Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ с мячом в паре, коллективная (игра)

Занятие 10. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Игры с мячом (5 часов)

Занятие 11. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Беседа по ТБ. Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах(работа с раздаточным материалом), коллективная ( ответы на вопросы.)

Занятие 12. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».

ОРУ. Совершенствование координации движений. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 13. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 14. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

ОРУ. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 15. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

ОРУ. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Игры малой подвижности (5 часов)

Занятие 16. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 17. Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

ОРУ. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах (выполнение упражнений), коллективная ( игра)

Занятие 18. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах (выполнение упражнений), коллективная ( игра)

Занятие 19. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

ОРУ. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 20. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».

ОРУ. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Зимние забавы (4 часов)

Занятие 21. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Презентация «Закаливание». Инструктаж по ТБ.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 22. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 23. Игра «Санные поезда».

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 24. Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Эстафеты (5 часов)

Занятие 25. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Беседа о правилах безопасности. Обмен знаниями.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 26. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (эстафета)

Занятие 27. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (эстафета)

Занятие 28. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Эстафета.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (эстафета)

Занятие 2 9. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

ОРУ. Комплекс упражнений с мешочками. Эстафета.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (эстафета)

Народные игры (5 часов)

Занятие 30. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 31.Игра «Бегунок»

ОРУ. Разучивание народных игр. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 32. Игра «Верёвочка»

ОРУ. Разучивание народных игр. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 33. Игра «Котел»

ОРУ. Разучивание народных игр. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

Занятие 34. Игра «Дедушка – сапожник».

ОРУ. Разучивание народных игр. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная ( игра)

**3 класс – 34 часа**

Игры с бегом (5 часов)

Занятие 1.Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа, коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 2. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Объяснение игры следует объяснять примерно по такой схеме:1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);2) роли играющих и их расположение на площадке;3) содержание игры;4) цель игры;5) правила игры. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (ОРУ), коллективная (игра)

Занятие 3. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОРУ на месте. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ОРУ, игра).

Занятие 4. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, ОРУ)

Занятие 5. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Строевые упражнения. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра, ОРУ)

Игры с мячом (5 часов)

Занятие 6. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время игр с мячом. Разучивание считалок.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах со считалками, беседа.

Занятие 7. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, группах, коллективная (игра).

Занятие 8. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ОРУ, игра)

Занятие 9. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, коллективная (игра)

Занятие 10. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, коллективная (игра)

Игры с прыжками (5 часов)

Занятие 11. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Инструктаж учителя по ТБ. Презентация

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах со считалками, раздаточным материалом.

Занятие 12. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, коллективная (игра)

Занятие 13. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, коллективная (игра)

Занятие 14. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: ОРУ в парах, коллективная (игра)

Занятие 15. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Игры малой подвижности (5 часов)

Занятие 16. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Инструктаж по ТБ. Игры на внимание.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (ответы на вопросы), работа в парах(игра)

Занятие 17. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

ОРУ. Игры на внимательность. Строевые упражнения.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа.

Занятие 18. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в группах(разучивание считалок), коллективная (игра)

Занятие 19. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 20. . Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Зимние забавы (4 часов)

Занятие21. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Инструктаж по ТБ. Работа с пословицами и загадками. Беседа о закаливании.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах(раздаточный материал), беседа.

Занятие 22. Игра «Строим крепость».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 23. Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 24. Игра «Лепим снеговика».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Эстафеты (5 часов)

Занятие 25. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Беседа «Что такое эстафета?». Работа с наглядностью.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа, работа в парах (карточки)

Занятие 26. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Эстафеты. Подведение итогов.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 27. Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Эстафеты. Подведение итогов.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 28. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».

ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Эстафета. Подведение итогов.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 29. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди

себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Эстафета. Подведение итогов.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Народные игры (5 часов)

Занятие 30. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах (с карточками), беседа.

Занятие 31. Игра «Горелки».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа, работа в парах (упр. с палками)

Занятие 32. Игра «Гуси - лебеди»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа, работа в парах (упр. с палками)

Занятие 33. Игра «Мотальщицы»

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 34. Игра «Мишени».

Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа.

**4 класс- 34 часа**

Игры с бегом (5 часов).

Занятие 1. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр.

Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа, коллективная (ответы на вопросы)

Занятие 2. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ в движении. Объяснение игры следует объяснять примерно по такой схеме:1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);2) роли играющих и их расположение на площадке;3) содержание игры;4) цель игры;5) правила игры. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа.

Занятие 3. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Комплекс ОРУ с предметами. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах (ОРУ), коллективная (игра).

Занятие 4. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Комплекс ОРУ на месте. Строевые упражнения. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа.

Занятие 5. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа.

Игры с мячом (5 часов)

Занятие 6. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Инструктаж по ТБ. Работа с наглядностью.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа, работа в парах (карточки)

Занятие 7. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах(ОРУ),

Занятие 8. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра)

Занятие 9. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: Групповая (упр. с мячами), коллективная (игра).

Занятие 10. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Игры с прыжками (5 часов).

Занятие 11. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа

Занятие 12. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 13. . Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 14.Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (выполнение упражнений), коллективная (игра).

Занятие 15. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Игра малой подвижности (5 часов).

Занятие 16. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Инструктаж по ТБ во время игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа

Занятие 17. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Комплекс ОРУ на месте. Игра . Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 18. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 19. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Комплекс ОРУ на месте. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (выполнение упражнений), коллективная (игра).

Занятие 20. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Комплекс ОРУ на месте. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (выполнение упражнений), коллективная (игра).

Зимние забавы (4 часов).

Занятие 21.  Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ.

Инструктаж по ТБ.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа

Занятие 22. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 23. Игра «Кто дальше» (на лыжах).

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Занятие 24. Игра «Быстрый лыжник».

ОРУ. Игра.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная (игра).

Эстафеты (5 часов).

Занятие 25. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Инструктаж по ТБ

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа.

Занятие 26. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: работа в парах(эстафета), коллективная (эстафета)

Занятие 27. Эстафета с лазанием и перелезанием.

ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие 28. Линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Занятие29 .Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Эстафета. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная работа

Народные игры (5 часов)

Занятие 30. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Презентация.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: беседа.

Занятие 31. Игра  «Корову доить»

Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Игра

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная( игра)

Занятие 32. Игра «Малечина – колечина»

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: коллективная( игра)

Занятие 33 . Игра «Коршун»

Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование координации движений. Игра

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (выполнение упражнений), коллективная (игра).

Занятие 34. Игра «Бабки»

Комплекс ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра. Повторение изученных игр.

Формы работы и виды деятельности обучающихся: групповая (выполнение упражнений), коллективная (игра).

**Планируемые результаты освоения курса**

В результате освоения программы курса «Подвижные игры» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС НОО:**Личностными результатами:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами:**

—организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Система оценки результатов обучения и формы мониторинга**

**результативности курса внеурочной деятельности**

Для отслеживания результатов можно использовать мини-тесты, различные виды диагностических заданий и др. (Приложение 2, 3, 4). А также на начальном этапе можно провести диагностику на выявление уровня физического воспитания младших школьников. Данная диагностика поможет учителю определить уровень физического воспитания школьников. (Приложение 1). Для оценки уровня качества успеваемости можно использовать контрольные тесты-упражнения. (Приложение 5.)

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|  |
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | Конкурс | 9 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 2 | Игры с мячом. | Соревнование | 9 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки). | Конкурс | 5 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 4 | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | Соревнование | 5 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 5 | Зимние забавы. | Конкурс | 4 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 6 | Эстафеты. | Соревнование | 4 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| 7 | Народные игры | Конкурс | 5 | www.openworld/school  http://www.solnet.ee  https://resh.edu.ru  https://uchi.ru |
| Итого: | |  | 41 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|  |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | Соревнование | 5 | www.openworld/school |
| 2. | Игры с мячом. | Соревнование | 5 | http://www.solnet.ee |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | Соревнование | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 5. | Зимние забавы. | Соревнование | 4 | www.openworld/school |
| 6. | Эстафеты. | Соревнование | 5 | http://www.solnet.ee |
| 7. | Народные игры |  | 5 | https://resh.edu.ru |
| Итого: | |  | 34 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|  |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | Соревнование | 5 | www.openworld/school |
| 2. | Игры с мячом. | Соревнование | 5 | http://www.solnet.ee |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | Соревнование | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 5. | Зимние забавы. | Соревнование | 4 | www.openworld/school |
| 6. | Эстафеты. | Соревнование | 5 | http://www.solnet.ee |
| 7. | Народные игры | Соревнование | 5 | https://resh.edu.ru |
| Итого: | |  | 34 ч. |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|  |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 2. | Игры с мячом. | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 5. | Зимние забавы. | Соревнование | 4 | https://uchi.ru |
| 6. | Эстафеты. | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
| 7. | Народные игры | Соревнование | 5 | https://uchi.ru |
|  | Итого: |  | 34 |  |