Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Сузунского муниципального округа Новосибирской области
«Бобровская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Бобровская СОШ»)

ПРИНЯТО
СОГЛАСОВАНО

Решением методического объединения
учителей _____
протокол от 27.08.2026 № 1

Зам. дир. по УВР
_____ Грачева А.М.
от _____ 20___

Решением методического объединения
учителей _____
протокол от _____ 20___ № ___

Зам.дир. по УВР
_____ Грачева А.М.
от _____20___

Решением методического объединения
учителей _____
Протокол от _____ 20 ____ № ___

Зам.дир. по УВР
_____ Грачева А.М.
от _____ 20___

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Растём играя»
для 1-4 классов начального общего образования

Кострюков Сергей Васильевич

Подписано цифровой подписью: Кострюков Сергей Васильевич
Дата: 2026.10.28 12:43:44 +07'00'

Составитель программы:
Кузнецова Надежда Анатольевна - учитель начальных классов

с. Бобровка, 2026-2027 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Растём играя» для учащихся 1-4 класса разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. М.: «Просвещение», 2013г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносил строительный

материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Программа ориентирована на младших школьников 7-11 лет. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Сроки реализации программы:

Образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Растём, играя» рассчитана на один год обучения, 33 учебных часа.

Формы и режим занятий:

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Цель программы*:*

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Формирование УУД:

Регулятивные УУД:

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
-находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- развивать умение слушать и понимать речь других.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Целесообразность программа «Растём играя» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта,

здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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

Содержание программы

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

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

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

***Подвижные игры*. (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры- сопровождающиеся текстом)**

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

2 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Игры –сцеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».

Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».

Игры-перетягивания: перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай», перетягивание по кругу.

Догонялки: перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Спортивные игры: упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

Игры с мячом. Эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Прыгательные игры: эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».

Игры на меткость: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

3 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в роще, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Строевые упражнения: повороты на месте, построение в круг, команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг», «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах, комплекс гимнастики, бег, разновидности ходьбы.

Игры на закрепление навыков бега: «Салки», «Белые медведи», «Космонавты», «Воробьи и вороны», «У медведя во бору», «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место», «Баба Яга», «Гуси – лебеди», «Лиса», салки «ноги от земли».

Игры на закрепление навыков прыжков: «Удочка», «Волк во рву», прыжки по полоскам, салки с прыжками, «Воробьи попрыгунчики», классики, «Петушиный бой», прыжки по кочкам, «Пингвин с мячом»,

Игры на закрепление навыков метания: «Кто дальше бросит?», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Охотники и утки».

4 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Русские народные игры: **«**Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».
Дагестанские народные игры: «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».
Чечено-ингушские народные игры: «Уточка», «Чиж».
Украинские народные игры:» Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».
Белорусские народные игры: «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазаля».
Грузинские и армянские народные игры: «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».
Кабардино-балкарские игры: «Под буркой», «Повелитель лунки».
Северо- осетинские игры: «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».
Казачьи игры: «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Казаки», «Грыбаки».

Тематическое планирование 1 класса

	Тема занятия	**Развитие и формирование качеств у учащихся**	**Игры**	**Оборудование**	**Дата**
1	Вас приглашает страна Игр. Мир движений.	представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики»,	кубики, мелки, обручи, скакалки	
2	Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. скакалки	
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке .Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф..	

4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики	
5	Ловкий. Гибкий. Игры с мячом	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки	
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки	
7	«Мой весёлый, звонкий мяч»	развитие выносливости координации	Эстафеты с мячом.	фишки, мячи	
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки	
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики	
10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики	
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч	
12	Команда быстроногих .	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки	
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки	
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи	
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат,	

		координации движений		баскетбольная корзина	
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч	
17	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки	
18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки	
19	Зимние забавы.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки	
20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки	
21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки	
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся		
23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки	
24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки	
25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки	
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч» «Точный расчёт»	теннисные мячики, 2	

				волейбольных мяча	
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи	
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка	
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком	
30	Эстафеты с кубиками	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони кубик»	булавы, кубики, фишки	
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка	
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи	
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». Эстафеты.		

Учебно-тематический план (2 класс)

№п\п	**Дата**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1		Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	**1**
2		Правила игры. Обязательны ли они для всех?	**1**
3		Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. **Игры –на внимание:** «Класс, смирно», «За флажками».	1
4		**Игры на развитие внимания и памяти**: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» «Веселые ребята», «Беседа о гигиене» Правила игр.	1

5		**Игры на развитие воображения** : «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и кот»,	1
6		**Сюжетные игры** : «Ловишки - перебежки», «Салки», «Кошки-мышки»	1
7		**Игры на развитие памяти:** «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
8		**Догонялки:**«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики»	1
9		**Игры на реакцию**: «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	1
10		Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1
11		Игры с мячом. Эстафеты.	**8**
12		Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом	1
13		**Бессюжетные игры:** «Класс смирно!», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	1
14		**Бессюжетные игры:** «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1
15		Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
16		Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
17		«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1
18		**Игры на меткость:** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю»,	1
19		Игры по выбору детей. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….».	
20		**Спортивные игры:** упрощённый футбол.	**14**
21		**Игры с бегом:** «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1
22		**Игры с прыжками:** «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,	1
23		**Игры с метанием:** « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1
24		Игра «Городки»	1
25		Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	
26		Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1

27		**С элементами гимнастики:** «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»	1
28		**С элементами гимнастики:** «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек	1
29		**С элементами гимнастики:** «По- пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1
30		**С элементами гимнастики:** эстафеты и полоса препятствий	1
31		Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1
32		Спортивные игры: лапта	1
33		Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	1
34		**Фестиваль подвижных игр (теоретико-практическое занятие**	1

Учебно-тематический план (3 класс)

№п\п	**Дата**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1		Правила игры и техника безопасности на занятиях.	**1**
2		Игры на закрепление навыков бега. Твои физические способности.	**1**
3		Игры на закрепление навыков бега. Как оценить свои физические способности.	1
4		Игры на закрепление навыков метания.	1
5		Игры на закрепление навыков метания. Жизненно важные умения	1
6		Игры на закрепление навыков прыжков.	1
7		Игры на закрепление навыков прыжков	1
8		Эстафеты с кубиками. Появление физической культуры	1
9		Эстафеты с кубиками	1
10		Эстафеты с набивными мячами. Твой организм.	1
11		Эстафеты с набивными мячами. Скелет	**1**
12		Подвижные игры с мячом. «Соревнуются пятерки» Мышцы	1
13		Эстафеты с обручами. Осанка	1
14		Эстафеты с обручами. Сердце и кровеносные сосуды	1
15		Эстафеты со скалками и кеглями. Органы чувств	1
16		Эстафеты со скалками и кеглями. Личная гигиена	1
17		Комбинированные эстафеты. Закаливание	1
18		Комбинированные эстафеты. Мозг и нервная система	1

19		Подвижные игры с мячом. «Разведчики и часовые» Органы дыхания	
20		Подвижные игры на лыжах. Первая помощь при травмах.	**1**
21		Подвижные игры на лыжах	1
22		Игровые эстафеты на лыжах	1
23		Игровые эстафеты на лыжах	1
24		Подвижные игры с мячом. «Борьба за мяч». Органы пищеварения	1
25		Подвижные игры с мячом. «Футбол раков»	
26		Подвижные игры с элементами баскетбола. «Змейка»	1
27		Подвижные игры с элементами гимнастики. «Гимнастический марафон» Тренировка ума и характера	1
28		Подвижные игры с элементами гимнастики. Спортивные эстафеты. Самоконтроль.	1
29		Спортивные викторины.	1
30		Спортивные игры: упрощённый баскетбол	1
31		Спортивные игры: упрощённый футбол	1
32		Спортивные игры: упрощённый футбол.	1
33		Подвижная игра лапта.	1
34		Подвижная игра лапта	1

Учебно-тематический план (4 класс)

№п\п	**Дата**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1		Правила игры и техника безопасности на занятиях.	**1**
2		Игры на закрепление навыков бега. Спортивная одежда и обувь.	**1**
3		Игры на закрепление навыков метания.	1
4		Игры на закрепление навыков прыжков	1
5		Подвижные игры с мячом	1
6		Комбинированные эстафеты	1
7		История появления, развития народных игр	1
8		История появления, развития народных игр	1
9		Русские народные игры	1
10		Русские народные игры	1
11		Русские народные игры	**8**
12		Дагестанские народные игры.	1
13		Чечено-ингушские народные игры	1
14		Украинские народные игры.	1
15		Белорусские народные игры.	1
16		Грузинские и армянские народные игры.	1
17		Северо- осетинские игры и Кабардино-балкарские игры.	1

18		Казачьи игры.	1
19		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
20		Подвижные игры на лыжах	**14**
21		Игровые эстафеты на лыжах	1
22		Эстафеты на развитие реакции.	1
23		Эстафеты с элементами баскетбола	1
24		Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол	1
25		Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол.	
26		Работа с проектами.	1
27		Работа с проектами	1
28		Защита проектов.	1
29		Защита проектов.	1
30		Спортивные викторины.	1
31		Спортивная игра по упрощённым правилам в пионербол	1
32		Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол	1
33		Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол	1
34		Подвижная игра лапта	1

Результаты освоения программы

к концу учебного года учащиеся 1-4 класс

Иметь представление о двигательном режиме;

Понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);
- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

Для реализации программы необходимо:

Для организации занятий: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка.

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

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К –полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре»	Д
1.3	Физическая культура. Учебник 1-4классы .	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д

2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.И.Лях: Физическая культура. 1-4 классы Учебник. «Просвещение»	Ф
4	*Учебно-практическое оборудование*	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.3	Стенка гимнастическая	П
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.7	Палка гимнастическая	К
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Кегли	К
4.11	Обруч детский	Д
4.12	Рулетка измерительная	К
4.13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.15	Сетка волейбольная	Д

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

словесные – рассказ, объяснение нового материала; наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

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

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

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

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

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011. - 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя.

7. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях.
Просвещение 2010
8. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.