

ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Администрация городского округа Красноуральск
МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №1

_____ Волкова. Н.В.
Приказ № 122 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Клуб «Любителей спортивных игр»
для учащихся 1-4 классов

городской округ Красноуральск
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	3
II	Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета	6
III	Содержание учебного предмета	12
IV	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 - 4 классов **клуб «Любителей спортивных игр»** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению 1-4 классы составлена на основе следующих нормативно–правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286, зарегистрированный Минюстом России 05 июля 2021 года № 64100 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, формированию у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

- Цели конкретизированы следующими задачами:
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

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

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;

- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе; формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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

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

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

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение 	<ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личного опыта положительного 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим

подвижных игр.	влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.	дня и правила личной гигиены.
----------------	---	-------------------------------

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; 	<ul style="list-style-type: none"> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по

<ul style="list-style-type: none"> • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<p>упрощенным правилам спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
---	--	--

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на: активизацию двигательной активности младших школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления,

воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

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

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Подвижные игры»
Литературное чтение	Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди». Устное народное творчество .	Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята»и др. Считалки
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры связанные с особенностями и повадками животных.	«Зайчики», «Попрыгунчики-воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление простейшего инвентаря для игр (подвижные мешени, бумажные снежки и др)
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр
Физическая	Отличие физических упражнений	Зачем нужен комплекс ОРУ?

культура	от обыденных.	Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением
Математика	Устный счёт	Игра «Вызов намеров»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 30 минут.

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 30 минут.

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

Группировка подвижных игр.

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

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых	Характеристика	Игры
-----------------	----------------	------

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию подвижных игр.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс -33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» имеет основные направления:

Основная направленность	Классы	
	1-2	3-4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	«Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Попрыгунчики - воробушки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	«Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол

взаимодействиями	2 классах		
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности		
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами		
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски поворотам с 3—4 м (гандбол)	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч»	«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»	

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении

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

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

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки». Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (33 часа)

№	Тема занятий	Количество часов
1	Золотые ворота.	1
2	Мышеловка.	1
3	Ведьма.	1
4	Прятки.	1
5	Разбойники.	1
6	Качели.	1
7	Вот такая я змея!	1
8	Горячо-холодно.	1
9	Скачки.	1
10	Соревнование скороходов.	1
11	Выпусти рыбку.	1
12	Кто последний?	1
13	Стоп!	1
14	Кегельбан.	1
15	Чур у стенки!	1
16	Веселые силачи.	1
17	Картошка.	1
18	Вышибалы.	1
19	Сыщик, ищи вора.	1
20	Людоед.	1
21	Король.	1
22	Удочка.	1
23	Невод.	1
24	Стрелой сквозь обруч.	1
25	Крепкие и надежные друзья.	1
26	Чижик.	1
27	Коробочки.	1
28	Ловушка.	1
29	Колокольчик здесь.	1

30	Столбы.	1
31	Вьюны.	1
32	В шляпе.	1
33	Капитан, корабль, рифы.	1

2 класс (34 часа)

№	Тема занятий	Количество часов
1	Игра «Класс, смирно», «За флажками».	1
2	Игра «Запомни – порядок».	1
3	Игра «Класс, смирно», «За флажками», «Запомни – порядок»	1
4	Игра «Запомни – порядок».	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
6-7	Игры «Горелки», «У медведя во бору».	2
8	Игры «Горелки», «Зайка».	1
9	Игра «Кот и мышь».	1
10	Игры «Большой мяч», «Локомотив».	1
11	Игра «Удар по верёвочке».	1
12	Игра «Красивая спина».	1
13	Игра «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1
14-15	Игра «Веселый сапожок».	2
16-18	Игра "Непоседы".	3
19	Игра «Ритмическая мозаика».	1
20-21	Игра «Царь горы».	2
22	Повороты на месте и в движении.	1
23	Игра «Попади в цель».	1
24	Игры по выбору учащихся.	1
25	Эстафета «Снежный город».	1
26	Лыжная эстафета.	1
27	Игры и эстафеты с мячами.	1
28	Игра «Класс, смирно!».	1
29	Броски мяча в корзину.	1
30	Игра «Боулинг».	1

31	Игра «Картошка».	1
32	Соревнование по прыжкам через скакалку.	1
33	Игра «Веселые пингвинята».	1
34	Игра «Солнышко».	1

3 класс (34 часа)

№	Тема занятий	Количество часов
1	Игры с элементами легкой атлетики. Игра «Метатели».	1
2	Игра «Пустое место».	1
3	Игра «У ребят порядок строгий».	1
4	Игра «К своим флажкам».	1
5	Игра «Прыгающие воробушки».	1
6	Веселые старты «Лабиринт».	1
7	Игра «Прыжки по полосам».	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй».	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.	1
10	Ритмическая гимнастика. «Исправь осанку».	1
11-12	Упражнения на согласованность движений с музыкой.	2
13	Игра «Зайцы в огороде».	1
14-16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес».	3
17	Ритмические упражнения с обручами.	1
18	Игра «Верёвочка под ногами».	1
19	Игра «Гимнасты» .	1
20	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
21	Поворот переступанием.	1
22	Игра «Защита укрепления».	1
23	Игра «Перевозка груза».	1
24-25	Игры на развитие скорости. «Верхом на клюшке».	2
26	Игра – соревнование «Не уступлю горку!».	1
27	Подвижные игры. Игры на внимание и быстроту «Поезд».	1
28	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
29-31	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег.	3

32	«Мини-гандбол».	1
33-34	Повторение изученных игр.	1

4 класс (34 часа)

№	Тема занятий	Количество часов
1-3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок», «Кто раньше».	3
4-5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров.	2
6-7	Погоня по кругу. «Перебежки».	2
8-9	«Рыбная ловля». Игровые упражнения с малыми мячами.	2
10	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения).	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты».	1
12-13	Упражнения с элементами хореографии и танца. Игры с лентами «Осенний лес».	2
14-15	«Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам».	2
16-18	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом.	3
19	Соревнование «Лабиринт».	1
20	Лыжная подготовка. Эстафета 4x50 без лыжных палок.	1
21	Игра «Два мороза».	1
22-23	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет».	2
24	Игра «Заяц без логова».	1
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности.	1
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр «Снайперы».	1
27	"Перетягивание через черту".	1
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием".	1
29-31	Бег с мячом. Бег по линиям. «День» и «Ночь».	3
32	Кто точнее?	1
33-34	«Пионербол»	2