

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Орчезевского района

МОКУ СОШ с. Коршик

РАССМОТРЕНО

методсоветом



Булдакова С.Г.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Булдакова С.Г.

Приказ № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Рыболовлева Е.А.

Приказ № 89
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Будь здоров»

для обучающихся 1-4 классов

Программу разработали:
Учителя начальных классов
Кокоулина Л.П.
Шатайло Н.Л.
Папырина Е.М.
Андреева Е.М.

с. Коршик 2023 год

Пояснительная записка к курсу

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении (СанПиН 2.4.2.576-96). С этой же целью в школьный компонент школа включила индивидуально-групповые занятия (обучение традиционным, национальным, спортивным играм). Эти занятия позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают национальные игры, которые имеют многовековую историю сохранялись и дошли до наших дней.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. На наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Северного Кавказа проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван

помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

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

Задачи:

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки; · стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; · развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;
- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающимися друг с другом;
- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Программа рассчитана на учащихся 1-4-х классов. 1 час в неделю. 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Для второго и третьего класса тематика игр одинакова, но в 3 классе они более продолжительны, интенсивны и усложнены.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам: «Старинные детские игры», «Во что играл мой дедушка», «Вспомним забытые игры», «Казачьи игры», «Игры народов Кавказа», «Как появляются новые игры», придумывание зачинов, считалок и т.д.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

-излагать факты истории развития подвижных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

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

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

- безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники проведения подвижных игр и соревнований;

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

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-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.

Планируемые результаты изучения курса

Учащиеся получают представление:

об историческом наследии народов России и народных подвижных игр;

о традициях, праздниках народов России;

об игре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

историю возникновения подвижных народных игр;

правила проведения игр, эстафет и праздников;

правила поведения во время игры;

о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

выполнять упражнения в игровой ситуации;

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);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; на основе правил игр осуществлять их объективное судейство;

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

Учащиеся получают возможность:

применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

Содержание курса

№	Тема занятия	Форма организации	Вид деят-ти
1	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	беседа	познавательная
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	беседа	познавательная
3	Правила безопасности в играх.	беседа	познавательная
4	Игры-сцеплялки («Ручеёк», «Пятнашки», «Репка»)	подвижные игры	игровая
5	Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка».	подвижные игры	игровая

6	Игры на реакцию: «У медведя во бору», «Успей занять место».	подвижные игры	игровая
7	Игры-перетягивания (перетягивание каната, перетягивания за руку)	подвижные игры	игровая
8	Игры-перетягивания («Тяни – толкай», перетягивание по кругу)	подвижные игры	игровая
9	Догонялки (перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу)	подвижные игры	игровая
10	Догонялки («Горячее место», «Лягушка»)	подвижные игры	игровая
11	Догонялки (« Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом)	подвижные игры	игровая
12	Догонялки («Два Мороза», «Колдуны»)	подвижные игры	игровая
13	Поисковые игры («Палочка-выручалочка», прятки)	подвижные игры	игровая
14	Поисковые игры («Золото хороню», «Двое слепых»)	подвижные игры	игровая
15	Поисковые игры (жмурки на местах, в кругу)	подвижные игры	игровая
16	Игры на закрепление навыков прыжков. «Воробьи попрыгунчики», классики.	подвижные игры	игровая
17	Игры на закрепление навыков прыжков. «Петушиный бой», прыжки по кочкам.	подвижные игры	игровая
18	Игры на закрепление навыков прыжков. «Пингвин с мячом».	подвижные игры	игровая
19	Игры на закрепление навыков метания. «Кто дальше бросит?».	подвижные игры	игровая
20	Игры на закрепление навыков метания. «Точный расчёт», «Метко в цель».	подвижные игры	игровая
21	Игры с мячом. Эстафеты. («Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча)	подвижные игры	игровая
22	Игры с мячом. Эстафеты. («Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом)	подвижные игры	игровая
23	Игры с мячом. Эстафеты. (мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»)	подвижные игры	игровая
24	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	подвижные игры	игровая
25	Прыгательные игры (эстафеты с длинными скакалками)	подвижные игры	игровая
26	Прыгательные игры (эстафеты с короткими скакалками)	подвижные игры	игровая
27	Прыгательные игры («Чемпионы скакалки»)	подвижные игры	игровая
28	Прыгательные игры («Чемпионы скакалки»)	подвижные игры	игровая
29	Игры на меткость(«Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо)	подвижные игры	игровая
30	Игры на меткость(«Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю»)	подвижные игры	игровая
31	Игры на меткость(набрасывание колец на кеглю, метание дисков)	подвижные игры	игровая
32	Спортивные эстафеты.	подвижные игры	игровая
33	«Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.	подвижные игры	познавательная

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		Дата по плану	Дата по факту
		теория	практ		
1	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры	1		6.09	
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1		13.09	
3	Правила безопасности в играх.	1		20.09	
4	Игры-цеплялки («Ручеёк», «Пятнашки», «Репка»)		1	27.00	
5	Игры на реакцию: «Воробьи, вороны», Коршун и наседка».		1	4.10	
6	Игры на реакцию: «У медведя во бору», «Успей занять место».		1	18.10	
7	Игры-перетягивания (перетягивание каната, перетягивания за руку)		1	25.10	

8	Игры-перетягивания («Тяни – толкай», перетягивание по кругу)		1	1.11	
9	Догонялки (перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу)		1	8.11	
10	Догонялки («Горячее место», «Лягушка»)		1	15.11	
11	Догонялки (« Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом)		1	29.11	
12	Догонялки («Два Мороза», «Колдуны»)		1	6.12	
13	Поисковые игры («Палочка-выручалочка», прятки)		1	13.12	
14	Поисковые игры («Золото хороню», «Двое слепых»)		1	20.12	
15	Поисковые игры (жмурки на местах, в кругу)		1	27.12	
16	Игры на закрепление навыков прыжков. «Воробы попрыгунчики», классики.		1	10.01.18	
17	Игры на закрепление навыков прыжков. «Петушиный бой», прыжки по кочкам.		1	17.01	
18	Игры на закрепление навыков прыжков. «Пингвин с мячом».		1	24.01	
19	Игры на закрепление навыков метания. «Кто дальше бросит?».		1	31.01	
20	Игры на закрепление навыков метания. «Точный расчёт», «Метко в цель».		1	7.02	
21	Игры с мячом. Эстафеты. («Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча)		1	14.02	
22	Игры с мячом. Эстафеты. («Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом)		1	28.02	
23	Игры с мячом. Эстафеты. (мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»)		1	7.03	
24	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.		1	14.03	
25	Прыгательные игры (эстафеты с длинными скакалками)		1	21.03	
26	Прыгательные игры (эстафеты с короткими скакалками)		1	28.03	
27	Прыгательные игры («Чемпионы скакалки»)		1	31.03	
28	Прыгательные игры («Чемпионы скакалки»)		1	4.04	
29	Игры на меткость(«Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо)		1	18.04	
30	Игры на меткость(«Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю»)		1	25.04	
31	Игры на меткость(набрасывание колец на кеглю, метание дисков)		1	5.05	
32	Спортивные эстафеты.		1	16.05	
33	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1		23.05	
	Итого	4	29		
		33часа			

Список литературы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренировки и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г..
3. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников, издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2008 год.

Учебно-тематический план 2 класс.

			Дата по	Факти
--	--	--	---------	-------

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		плану	ч. дата
		теория	практика		
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	1			
2	Строевые упражнения. Повороты на месте, построение в круг	0,33	0,66		
3	Команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг»	0,33	0,66		
4	Команды: «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги	0,33	0,66		
5	Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах		3		
6	Общеразвивающие упражнения: комплекс гимнастики, бег				
7	Общеразвивающие упражнения: разновидности ходьбы.				
8	Игры на закрепление навыков бега. «Салки», «Белые медведи», «Космонавты».		1		
9	Игры на закрепление навыков бега. «Воробьи и вороны», «У медведя во бору».		1		
10	Игры на закрепление навыков бега. «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место».		1		
11	Игры на закрепление навыков бега. «Баба Яга», «Гуси – лебеди».		1		
12	Игры на закрепление навыков бега. «Лиса», салки «ноги от земли».		1		
13	Игры на закрепление навыков прыжков. «Удочка», «Волк во рву».		1		
14	Игры на закрепление навыков прыжков. Прыжки по полоскам, салки с прыжками.		1		
15	Игры на закрепление навыков прыжков. «Воробьи попрыгунчики», классики.		1		
16	Игры на закрепление навыков прыжков. «Петушинный бой», прыжки по кочкам.		1		
17	Игры на закрепление навыков прыжков. «Пингвин с мячом».		1		
18	Игры на закрепление навыков метания. «Кто дальше бросит?».		1		
19	Игры на закрепление навыков метания. «Точный расчёт», «Метко в цель».		1		
20	Игры на закрепление навыков метания. «Снайперы».		1		
21	Игры на закрепление навыков метания. «Перестрелка», «Охотники и утки».		1		
22	Эстафеты с кубиками.		1		
23	Эстафеты с кубиками.		1		
24	Эстафеты с кубиками		1		
25	Эстафеты с набивными мячами.		1		
26	Эстафеты с набивными мячами.		1		
27	Эстафеты с обручами.		1		
28	Эстафеты с обручами.		1		
29	Эстафеты со скакалками и кеглями.		1		
30	Эстафеты со скакалками и кеглями.		1		
31	Спортивные викторины.	1			
32	Спортивные соревнования на точность метания.		1		
33	Спортивные соревнования с передачей мяча.		1		
34	Комбинированные эстафеты		1		
	Итого				
		34 часа			

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата по плану	Факти ч. дата
		теория	практика		
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	1		1.09.	
2	Строевые упражнения. Повороты на месте, построение в круг	0,33	0,66	8.09.	
3	Команды: «Шире шаг», «Реже шаг», «Чаще шаг»	0,33	0,66	15.09.	
4	Команды: «На первый второй рассчитайся», построение в две шеренги	0,33	0,66	22.09.	
5	Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте, в движениях, в парах		3	29.09.	
6	Общеразвивающие упражнения: комплекс гимнастики, бег			6.10.	
7	Общеразвивающие упражнения: разновидности ходьбы.			20.10.	
8	Игры на закрепление навыков бега. «Салки», «Белые медведи», «Космонавты».		1	27.10.	
9	Игры на закрепление навыков бега. «Воробьи и вороны», «У медведя во бору».		1	3.11.	
10	Игры на закрепление навыков бега. «Ляпки», «Ловушка», «Слепок», «Горячее место».		1	10.11.	
11	Игры на закрепление навыков бега. «Баба Яга», «Гуси – лебеди».		1	17.11.	
12	Игры на закрепление навыков бега. «Лиса», салки «ноги от земли».		1	1.12.	
13	Игры на закрепление навыков прыжков. «Удочка», «Волк во рву».		1	8.12.	
14	Игры на закрепление навыков прыжков. Прыжки по полоскам, салки с прыжками.		1	15.12.	
15	Игры на закрепление навыков прыжков. «Воробьи попрыгунчики», классики.		1	22.12.	
16	Игры на закрепление навыков прыжков. «Петушиный бой», прыжки по кочкам.		1	29.12.	
17	Игры на закрепление навыков прыжков. «Пингвин с мячом».		1	12.01.	
18	Игры на закрепление навыков метания. «Кто дальше бросит?».		1	19.01.	
19	Игры на закрепление навыков метания. «Точный расчёт», «Метко в цель».		1	26.01.	
20	Игры на закрепление навыков метания. «Снайперы».		1	2.02.	
21	Игры на закрепление навыков метания. «Перестрелка», «Охотники и утки».		1	9.02.	
22	Эстафеты с кубиками.		1	16.02.	
23	Эстафеты с кубиками.		1	2.03.	
24	Эстафеты с кубиками		1	9.03.	
25	Эстафеты с набивными мячами.		1	16.03.	
26	Эстафеты с набивными мячами.		1	23.03.	
27	Эстафеты с обручами.		1	30.03.	
28	Эстафеты с обручами.		1	6.04.	
29	Эстафеты со скалками и кеглями.		1	20.04.	
30	Эстафеты со скалками и кеглями.		1	27.04.	
31	Спортивные викторины.	1		4.05.	
32	Спортивные соревнования на точность метания.		1	11.05.	
33	Спортивные соревнования с передачей мяча.		1	18.05.	
34	Комбинированные эстафеты		1	25.05.	
	Итого				
		34 часа			

Учебно-тематический план (4 класс)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата по плану	Фактич. дата
		теория	практика		
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	1			
2	Личная гигиена учащегося.	1			
3	История появления, развития народных игр.	1			
4	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч».	1	1		
5	Русские народные игры. «Волк», «Выгони мяч», «Горелки».		1		
6	Русские народные игры. «Заря», «Кот и мышь».		1		
7	Русские народные игры. «Краски», лапта.		1		
8	Русские народные игры. «Малечена – калечена»		1		
9	Русские народные игры. «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка».		1		
10	Русские народные игры. «Посигутки», «Пчелки и ласточка».		1		
11	Русские народные игры. «Рюхи», «Стадо».		1		
12	Русские народные игры. «Шар», «Штандр».		1		
13	Русские народные игры. «Шлёпанки», «Птицелов».		1		
14	Дагестанские народные игры. «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь»		1		
15	Дагестанские народные игры. «Цику – ция», «Выбей из круга».		1		
16	Чечено-ингушские народные игры. «Уточка», «Чиж».		1		
17	Украинские народные игры. Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка».		1		
18	Украинские народные игры. «Хлибчик», «Печки».		1		
19	Белорусские народные игры. «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалья».		1		
20	Грузинские и армянские народные игры. «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость».		1		
21	Грузинские и армянские народные игры. «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».		1		
22	Кабардино-балкарские игры. «Под буркой», «Повелитель лунки».		1		
23	Северо- осетинские игры. «Метание с плеча», «Гаккарис»		1		
24	Северо- осетинские игры. «Борьба за флажки».		1		
25	Казачьи игры. «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому).	1	1		
26	Казачьи игры. «Чехарда», «Нагайка и кнут».		1		
27	Казачьи игры. «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки».		1		
28	Казачьи игры. «Прыгалка через верёвку».		1		
29	Казачьи игры. «Игра в шапку».		1		
30	Казачьи игры. «Казачьи», «Грыбаки».		1		
31	Работа с проектами.	1			
32	Работа с проектами.	1			
33	Работа с проектами.	1			
34	Защита проектов.	1			
	Итого:	9	25		
		34 часа			

Содержание программы

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программой предусматривается знакомство с историей появления, развития, игр различных национальностей народов Кавказа и славянских народов. Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх.

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры, правила личной гигиены. Программа предусматривает работу над проектами в 4 классе.

1 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.

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.

2-3 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.

Стрелковые 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 вверх», «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 Мазалья».

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», «Казачьи», «Грыбаки».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2001 г.
4. Гришина Г.Н. Любимые детские игры, Москва, «Творческий Центр», 1999 год.
5. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2006 г.
6. Детская лёгкая атлетика, Москва – Терра-спорт, «Олимпия пресс», 2002 год.
7. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 1998 г.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренировки и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
13. Зинин А. Детский баскетбол. Физкультура и спорт, 1969 г.
9. Иванов Ю.Г., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Московская правда, 1991 г.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Просвещение, 1979 г.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004г.
12. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.
13. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня, Москва, «Просвещение», 1983 год.
14. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников, издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2008 год.
15. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр, 2003 год.