

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Среднее Аверкино  
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

\_\_\_\_\_/С.О.Ахтерьякова/

\_\_\_\_29.08.2024 г\_\_\_\_\_

«Утверждена»

приказом директора школы

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

№ 165 – од от 29.08.2024 г\_\_

\_\_\_\_\_/С.О.Ахтерьякова/

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивные игры»

Класс: 1-4

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность.

Вид программы: секция.

Составители: Макарова К.Н., Ахтерьяков В.Н.

«Рассмотрено» на заседании методического

объединения учителей начальных классов.

протокол № 1 от 29.08.2024 г\_\_

руководитель МО

\_\_\_\_\_/Миронова А.В./

## 1. Планируемые результаты освоения курса 1 класс

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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):

### **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).

### **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.

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме (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.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях;

## **2. Содержание учебного курса**

### **Тема 1. Техника безопасности – 4 часа**

ТБ при занятиях подвижными играми.

### **Тема 2. Беседы - 3 часа**

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

### **Тема 3. Игры - 59 часов**

«К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир», «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир», «День и ночь», «Воробьи вороны». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и

волк», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Зима – лето». «Полоса препятствий». «День ночь», «Мы веселые ребята». «Пустое место». «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».

Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты», «К своим флажкам», «Два мороза». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Воробушки», Берегись Буратино» Веселые старты с баскетбольными мячами. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками.

### 3. Тематическое планирование 1класс.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	1
13.	« Пчелки», «красная шапочка».	1
14.	Веселые эстафеты с предметами.	1
15.	«Пустое место, «Кот идет».	1
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	1
19.	«Проведи», «Пчелки».	1
20.	«Колдунчики», Пчелки».	1

21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
22.	«Стая», «Быстро по местам».	1
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
25.	«Проведи», «Пчелки».	1
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	1
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	1
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	1
35.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
36.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	1
37.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
38.	«Колдунчики», «Салки выручали».	1
39.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	1
40.	«Проведи», «Пчелки».	1
41.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	1
42.	Полоса препятствий.	1
43.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	1
44.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
45.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
46.	Веселые эстафеты с мечами.	1
47.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	1
48.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
49.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
50.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1
51.	ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву».	1
52.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	1
53.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	1

54.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
55.	«Класс смирно», «Веселые старты»	1
56.	« К своим флажкам», «Два мороза».	1
57.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	1
58.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
59.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	1
60.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	1
61.	«Воробушки», Берегись Буратино».	1
62.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1
63.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,	1
64.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1
65.	Зачет.	1
66.	Игры со скакалками	1
		66
	Итого	

### 1. Планируемые результаты освоения курса 2 класс

Планируемыми результатами изучения курса являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 программы по курсу «Спортивные игры» 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 и занятий физической культурой;
- 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 программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

## Содержание учебного курса

### Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся.

Физическая культура и спорт в России.

**Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх.** Что является подвижными, спортивными играми.

Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу.

Олимпийские игры.

**Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу.** Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

**Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.** Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

### Физическая подготовка

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.

Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

### Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)

**Игры с передачей и ловлей мяча:** «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

**Игры с ведением мяча:** «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

**Игры с бросками мяча в цель:** «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

**Ознакомление с правилами игры в мини-футбол, футбол, вышибалы, мини- баскетбол, баскетбол и т. д.**

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. **Правила поведения во время игры.**

### Тематическое планирование 2 класс

№	Темы занятий	Количество часов
1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Разведчики», «Кузнечики». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: Быстрая тройка», «Круговая лапта».	1
3	Подвижные игры: «Веселая скакалка», «Лиса в курятнике»Эстафетас прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1
4	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «Командные салки». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1
6	Разучивание игр «Поезда», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	1
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	1
8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1
9	Разучивание игры «Быстро в строй», «Аисты». Эстафета спрыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
10	«Пустое место», «С кочки на кочку».Эстафета с переноской	1

	предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
15	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1
16	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1
1 7	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1
18	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	1
19	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	1
20	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	1
21	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	1
22	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1
23	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1

24	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1
25	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	1
2 6	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	1
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
31	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1
32	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	1
33	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета обменом мячей. Зачет.	1
34	Весёлые старты.	1
		34

### 3 класс.

1.

#### Планируемые результаты освоения курса 3 класс

##### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- 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.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

##### Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

#### **Формы занятий**

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

2.

#### **Содержание учебного курса 3 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	Итого	34

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### 3. Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	
1	Русская народная игра «Краски»	1
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
3	Русская народная игра «Ляпка»	1
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1

10	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
11	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
12	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
13	Татарская народная игра «Серый волк»	1
14	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
15	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1
16	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
17	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
18	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
19	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
20	Чувашская игра «Рыбки»	1
21	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
22	Эстафета «Вызов номеров»	1
23	Эстафета по кругу	1
24	Эстафета с обручем	1
25	Эстафета с мячом	1
26	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
27	Эстафета «Встречная»	1
28	Русская народная игра «Салки»	1
29	Русская народная игра «Пятнашки»	1
30	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
32	Русская народная игра «Фанты»	1
33	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
34	Русская народная игра «Волк». Зачет	1

Итого: 34 ч.

34 ч.

## 4класс

### 1. Планируемые результаты освоения программы 4класс.

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Ученик научится:**

активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

### **Ученик научится понимать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## **2. Содержание программы**

Вводный инструктаж по Т.Б. Игры: «Встречная эстафета», «Два мороза».  
Игры: «Мяч по кругу», «К своим флажкам», «Ручной футбол».

Игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Мяч водящему». **4.** Эстафеты с предметами, обучение ловли мяча на разных расстояниях. **5.** Игры: «Кот и мышь», «Удочка!», «Охотники и утки».

Игры: «Колдунчики», «Точный расчет», «Мяч по кругу»

Игры: «Метко в цель», «День и ночь», «Волк во рву».

Игры: «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Попади в цель».

Игры: «Утки и охотник», «Волк во рву», «Встречная эстафета».

Игры: «Два мороза», «Отгадай по голосу».

Игры: Весёлые эстафеты, встречные эстафеты.

Игры: «Наседка и коршун», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса».

Игры: «Два мороза», «К своим флажкам!», «Удочка!»

Игры: «Попади в цель», «Удар по верёвочке», «Вызов номеров»

Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Не дай мяч водящему!»

Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше прыгнет».

Игры: «Карлики и великаны», «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».

Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Горелки».

Игры: «Космонавты», «Волк во рву», «Горелки».

«Эстафета с элементами равновесия»

Игры: «Удочка», «Эстафета по кругу», «вышибалы».

Игры: «Веревочка под ногами», «Метко в цель».

Игры: «Подвижная цель», «Совушка», «Кот и мыши».

Игры «Зайцы в огороде», «Отгадай по голосу!», «У медведя во бору».

Игры: «Лисы и куры», «Мяч водящему».

Игра «Точный расчет», «Карусель», «Горелки».

Игры: «Волки во рву», «Хитрая лиса», «Удар по верёвочке».

Игры: «Мяч среднему», «Челнок».

Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!». **30.** Игры:

«Передал – садись!», «К своим флажкам». **31.** Игры:

«Мышеловка», «Собери ромашку».

Игры: «Карлики и великаны», «Перейди болото», «Зайцы в огороде».

Игры: «Волки во рву» и «Хитрая лиса», «Карусель».

Игры: «Перейти болото», «Бег с вращением обруча», «Мяч среднему».

### 3. Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Игры: «Встречная эстафета», «Два мороза»	1
2	Игры: «Мяч по кругу», «К своим флажкам», «Ручной футбол».	1
3	Игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Мяч водящему».	1
4	Эстафеты с предметами, обучение ловли мяча на разных расстояниях.	1
5	Игры: «Кот и мышь», «Удочка!», «Охотники и утки».	1
6	Игры: «Колдунчики», «Точный расчет», «Мяч по кругу»	1
7	Игры: «Метко в цель», «День и ночь», «Волк во рву».	1
8	Игры: «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Попади в цель».	1
9	Игры: «Утки и охотник», «Волк во рву», «Встречная эстафета».	1
10	Игры: «Два мороза», «Отгадай по голосу», «Два мороза».	1
11	Весёлые эстафеты, встречные эстафеты.	1
12	Игры: «Наседка и коршун», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса».	1
13	Игры: «Два мороза», «К своим флажкам!», «Удочка!»	1
14	Игры: «Попади в цель», «Удар по верёвочке», «Вызов номеров».	1
15	Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Не дай мяч водящему!».	1
16	Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше прыгнет».	1
17	Игры: «Карлики и великаны», «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1
18	Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Горелки».	1
19	Игры: «Космонавты», «Волк во рву», «Горелки».	1
20	«Эстафета с элементами равновесия»	1

21	Игры: «Удочка», «Эстафета по кругу», «Вышибалы».	1
22	Игры: «Веревочка под ногами», «Метко в цель».	1
23	Игры: «Подвижная цель», «Совушка», «Кот и мыши».	1
24	Игра «Зайцы в огороде», «Отгадай по голосу!», «У медведя во бору».	1
25	Игры: «Лисы и куры», «Мяч водящему»	1
26	Игра «Точный расчет», «Карусель», «Горелки»	1
27	Игры: «Волки во рву», «Хитрая лиса», «Удар по веревочке»	1
28	Игры: «Мяч среднему», «Челнок»	1
29	Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!»	1
30	Игры: «Передал – садись!», «К своим флажкам»	1
31	Игры: «Мышеловка», «Собери ромашку»	1
32	Игры: «Карлики и великаны», «Перейди болото» , «Зайцы в огороде».Зачет.	1
33	Игры: «Волки во рву» и «Хитрая лиса», «Карусель»	1
34	Игры: «Перейти болото», «Бег с вращением обруча», «Мяч среднему».	1
	Итого: 34 ч.	34ч

## **Используемые электронные образовательные ресурсы**

1. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.