

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждено»</b>
На заседании педсовета	МС МОУ «СОШ п.Дубки»	Директор МОУ «СОШ п. Дубки»
Протокол № 1 от	Протокол № 1 от	\Кирнос Н.Н.\
« 31 » августа 2023 г.	« 31 » августа 2023 г.	Приказ 191 от
		« 31 » августа 2023 г.



**МАОУ «СОШ п. ДУБКИ »**

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по курсу  
« Оздоровительная физкультура»  
В 1-4 классах**

**2023– 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## **I. Пояснительная записка**

Программа по курсу внеурочной деятельности «Оздоровительная физкультура» через подвижные игры 1-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А., 2013г.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оздоровительная физкультура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель программы-** Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МАОУ СОШ №5 г. Лабытнанги.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником

начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

### **1 класс (33 часа)**

#### **Игры с бегом. (6ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом. (6 часов)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками. (4 часа)**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности. (5 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

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

### **Зимние забавы. (3 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты. (4 часа)**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры. (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## **2 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### **Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

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

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкание, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «  
Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **3 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.



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

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (6 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (4 часа)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## 4 класс (34 часа)

### Игры с бегом (5 часов)

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### Игры с мячом (5 часов)

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

### Игры с прыжками (5 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### Игра малой подвижности (6 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

### *Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

### **III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

#### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **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 обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

#### IV. Тематическое планирование

##### 1 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Игры с бегом</b>  <b>6 часов</b>	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4		Игра «Второй лишний».	1	
5		Игра ««Фигуры».	1	
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	<b>Игры с мячом</b>  <b>6 часов</b>	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11		Игра «Мяч соседу».	1	
12		Игра «Подвижная цель».	1	
13	<b>Игры с прыжками</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	

15		Игра «Зеркало».	1	<a href="http://ura.ru/mobile_game">ura.ru/mobile_game</a>
16		Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	<b>Игры малой подвижности</b>	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
18	<b>5 часов</b>	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19		Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20		Игра «Построение в шеренгу».	1	
21		Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
22		<b>Зимние забавы</b>	Игра «Гонки снежных комов».	1
23	<b>3 часа</b>	Игра «Мяч из круга».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	
25	<b>Эстафеты</b> <b>4 часа</b>	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26		Беговая эстафеты.	1	
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
29	<b>Русские народные игры</b> <b>5 часов</b>	Игра "Чехарда".	1	Физкульт.Ура
30		Игра «Золотые ворота»	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
31		Игра «Чижик»	1	
32		Игра «Золотые ворота»	1	
33		Игра "Чехарда".	1	



**2 класс**

<b>№ П/П</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	<b>Игра с бегом</b>  <b>6 часов</b>	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2		Игра «Совушка».	1	
3		Игра «День и ночь».	1	
4		Игра «Вызов номеров»	1	
5		Игра «Два мороза».	1	
6		Игра «Воробушки».	1	
7	<b>Игры с прыжками</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Салки на одной ноге	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
8		Игра «Кто выше»	1	
9		Игра «Пингвины с мячом».	1	
10		Игра «Поймай лягушку».	1	
11	<b>Игры с мячом</b>  <b>6 часов</b>	Игра «Свечи».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12		Игра «Передал – садись».	1	
13		Игра «Охотники и утки».	1	
14		Игра «Рак пятится назад».	1	

15		Игра «Кто самый меткий».	1	
16		Игра «Не упусти мяч»	1	
17	<b>Игры малой подвижности</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Карлики и великаны».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
18		Игра «Кошка и мышка».	1	
19		Игра «Чемпионы скакалки».	1	
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	<b>Зимние забавы</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
22		Игра «Лепим снежную бабу».	1	
23		Игра «Санные поезда».	1	
24		Игра «Езда на перекладных»	1	
25	<b>Эстафеты</b>  <b>5 часов</b>	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26		Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	
27		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
28		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
29		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	<b>Русские народные игры</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Чехорда»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
31		Игра «Бегунок»	1	

32	Игра «Верёвочка»	1
33	Игра «Котел»	1
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1

### 3 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Игры с бегом</b>  <b>5 часов</b>	ТБ. Игра «Челнок».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2.		Игра «Змейка».	1	
3.		Игра «Филин и пташки»	1	
4.		Игра «Круговые пятнашки»	1	
5.		Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6.	<b>Игры с мячом</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Свечи ставить»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7.		Игра «Мячик кверху».	1	
8.		Игра «Летучий мяч».	1	
9.		Игра «Защищай город».	1	
10.		Игра «Попади в цель».	1	
11.	<b>Игры с прыжками</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Дедушка – рожок».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12.		Игра «Воробушки и кот».	1	

13.		Игра «Переселение лягушек».	1	
14.		Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.		Игра «Кто первый?».	1	
16.	<b>Игры малой подвижности</b>	Игра «Перемена мест».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17.	<b>6 часов</b>	Игра «Запрещенное движение».	1	
18.		Игра «Море волнуется».	1	
19.		Игра «Колечко».	1	
20.		Игра «Краски».	1	
21.		Игра «Перемена мест»	1	
22.	<b>Зимние забавы</b>	Игра «Строим крепость».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23.	<b>3 часа</b>	Игра «Меткий стрелок».	1	
24.		Игра «Лепим снеговика».	1	
25.	<b>Эстафеты</b>	Эстафеты «Передал – садись»	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26.	<b>6 часов</b>	Игра «Скакалка под ногами».	1	
27.		Эстафета «Вызов номеров».	1	
28.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	
29.		Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
30.		Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	

31.	<b>Народные игры</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Гуси - лебеди»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
32.		Игра "Горелки".	1	
33.		Игра «Мотальщицы»	1	
34.		Игра "Мишени".	1	

#### 4 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Игры с бегом</b>  <b>5 часов</b>	ТБ. Игра «Мешочек».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2.		Игра «Бег командами»	1	
3.		Игра «Городок».	1	
4.		Игра «Ловкие ребята».	1	
5.		Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6.	<b>Игры с мячом</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Мяч среднему».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7.		Игра «Мяч в центре».	1	
8.		Игра «Мяч – соседу».	1	
9.		Игра «Отгадай, кто бросил».	1	
10.		Игра «Мяч в центре».	1	
11.	<b>Игры с прыжками</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Зайцы в огороде».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12.		Игра «Туда- обратно».	1	

13.		Игра «белые медведи».	1	
14.		Игра «Карусели».	1	
15.		Игра «Ловушка».	1	
16.	<b>Игра малой подвижности</b>  <b>6 часов</b>	Игра «Что изменилось?».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17.		Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18.		Игра «Точный телеграф».	1	
19.		Игра «Наблюдатели».	1	
20.		Игра «Ориентирование без карты».	1	
21.		Игра «Пустое место».	1	
22.	<b>Зимние забавы</b>  <b>3 часа</b>	Игра «Снежком по мячу».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23.		Игра «Кто дальше»	1	
24.		Игра «Быстрый лыжник».	1	
25.	<b>Эстафета</b>  <b>5 часов</b>	«Кто первый?», эстафета парами.	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26.		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча.	1	
27.		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
28.		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
29.		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
30.	<b>Народные игры</b>	Игра «Салки с домом»	1	Физкульт.Ура

31.	<b>5 часов</b>	Игра "Салки".	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
32.		Игра "Малечина - колечина".	1	
33.		Игра "Коршун".	1	
34.		Игра "Бабки".	1	