

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»
Старооскольского городского округа**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол
от «29» августа 2023 г.
№ 01

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
МБОУ «СОШ №34»
_____/ Селезнева Ю.В.
(подпись)
«30»августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №34»
Протокол
от 31.08.2023 года №01

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СОШ №34»
от «31» августа 2023 г.
№571

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
«Подвижные игры»
для 1-4 классов**

Составитель:

**Симонов К.Н.,
учитель физической культуры**

Пояснительная записка.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Программа «Подвижные игры способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Этапы реализации программы «Подвижные игры»:

1 этап.

Предполагает	Результат
1.Разработка программы «Подвижные игры»; 2. Создание программы оздоровления обучающихся СОШ № 1; 3.Формирование базы данных о состоянии здоровья обучающихся 1 классов; 4. Работа родительского лектория; 5.Психологическое и медицинское сопровождение.	1.Создание блока «Здоровьесбережение»; 2.Реализация программы оздоровления; 3.Оборудование для проведения игр.

2 этап.

Предполагает	Результат
1.Реализация программы по оздоровлению обучающихся; 2.Психологическое и медицинское сопровождение (индивидуальные консультации); 3.Проведение мониторинга образовательной среды; 4. Работа родительского лектория; 5. Пополнение методической базы.	1.Укрепление здоровья обучающихся; 2.Анализ итогов опроса обучающихся, родителей «Здоровый образ жизни»; 3.Распространение опыта работы.

3 этап.

Предполагает	Результат
1. Формирование устойчивого навыка на здоровый образ жизни;	1. Формирование навыка на здоровый образ жизни;
2. Реализация программы по оздоровлению обучающихся;	2. Проведение семинаров на городском уровне;
3. Психологическое и медицинское сопровождение;	3. Повышение квалификации педагогов.
4. Взаимосвязь учебной и внеклассной работы;	
5. Индивидуальные консультации родителей;	
6. Пополнение методической базы.	

4 этап.

Предполагает	Результат
1. Полное освоение курса «Подвижные игры»;	1. Формирование установки на здоровый образ жизни;
2. Психологическое и медицинское сопровождение;	2. Совершенствование курса «Подвижные игры»;
3. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества;	3. Повышение квалификации педагогов.
4. Индивидуальные консультации родителей;	
5. Формирование блока методической базы «Подвижные игры».	

Особенности возрастной группы:

Программа рассчитана на обучающихся первой ступени (1-4 классы).

Состав детской группы: постоянный.

Число обучающихся детей соответствует списочному составу класса:

1 класс – 25 человек;

2 класс - 25 человек;

3 класс – 25 человек;

4 класс – 25 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6,5 – 11 лет

Срок реализации – 4 года.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	1 час	33 часа
2-й	2 часа	70 часов
3-й	2 часа	70 часов
4-й	2 часа	70 часов

Прогнозируемые результаты:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Учебный план

№	Тема изучаемого раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	10 ч.	15ч	15ч	15ч
2.	Игры с мячом.	5 ч.	7ч	8ч	8ч
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5ч	5ч	5ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18 ч.	25ч	25ч	25ч
5.	Зимние забавы.	3 ч.	12ч	12 ч.	12 ч.
6.	Эстафеты.	2 ч.	5ч	5 ч.	5ч
	Итого:	33ч	70 ч	70 ч.	70 ч

Учебно – тематический план

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика

1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	10 ч.	2 ч.	8ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	0,5 ч.	4,5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	0,5 ч.	4,5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	8 ч.	1 ч.	7 ч.
5.	Зимние забавы.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
6.	Эстафеты.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
	Итого:	33ч	5ч	28ч

Содержание программы.

1 год обучения

I. Игры с бегом (10 часов).

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

Практические занятия:

3. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.
4. Игра «Отгадай, чей голос?».
5. Игра «Пустое место».
6. Игра «Космонавты».
7. Игра «Салки – ноги от земли».
8. Игра «Медведи и пчёлы».
9. Игра «Бег сороконожек».
10. Игра «Два Мороза».

II. Игры с мячом (5 часов).

1. Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

2. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
3. Игра «Метко в цель».
4. Игра «Мяч по полу».
5. Игра «Передача мяча в колоннах».

III. Игра с прыжками (5 часов).

1. Теория. Профилактика детского травматизма.
Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.
2. Игра «Зеркало».
3. Игра «Забегалы».
4. Игра «Лягушка».
5. Игра «Удочка». Закрепление изученных игр с прыжками.

IV. Игры малой подвижности (18 часов).

1. Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
Упражнения для формирования правильной осанки.
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».
- Практические занятия:
2. Комплекс упражнений с мешочками.

3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.
 4. Игра «Замри».
 5. Игра «Исправить осанку!».
 6. Игра «Построение в шеренгу».
 7. Игра «У ребят порядок строгий».
 8. Игра «Класс, смирно!».
 9. Игра «Кто быстрее встанет в круг».
 10. Внимательность как черта характера, свойство личности.
 11. Игра «Правильно – неправильно».
 12. Игра «Красный, зелёный».
 13. Игра «Класс».
 14. Игра «Пожалуйста».
 15. Игра «Летает – не летает».
 16. Игра «Поезд».
 17. Игра «Альпинисты».
 18. Игра «Разведчики». Закрепление игр на внимание.
- а. Зимние забавы (3 часа).**
1. Первая помощь при обморожении.
- Закаливание и его влияние на организм.
- Практические занятия:
2. Игры «Не ходи на гору», «Скатывание шаров».
 3. Игры «Перебежки», «Салки со снежками».
- б. Эстафеты (2 часа).**
1. Теория. Профилактика детского травматизма.
- Знакомство с правилами проведения эстафет.
- Практические занятия:
- 2-3. Беговые эстафеты.

Учебно – тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с мячом	15ч	2	13
2.	Игры с прыжками	7ч	1	6
3.	Игры с бегом	15ч	1	14
4.	Игры малой подвижности	15ч	1	14
5.	Зимние забавы	12ч	1	11
6.	Эстафеты	5ч	1	4
	Итого	70 ч	7	63

Содержание программы 2-й год обучения

I. Игры с мячом (15 часов)

1 - 2. Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

3. Мяч в лунке
4. Охотники и утки
5. Кто самый меткий
6. Не давай мяча водящему
7. Передал - садись
8. Свечи
9. Русская лапта. Круговая лапта
10. Защищай товарища
11. Земля, вода, огонь воздух
12. Поймай и попади. Мяч в воздухе
13. Не упусти мяч. Счет по кругу
14. Мяч среднему. Передача мяча по кругу
15. Сбей мяч. Скорый поезд

II. Игры с прыжками (7 часов)

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

2. Салки на одной ноге. Воробушки.
3. Зайцы в огороде. С кочки на кочку.
4. Волк во рву. Удочка.
5. Пингвины с мячом. Чехарда.
6. Прыжки в приседе. Кто выше.
7. Поймай лягушку. Салки на двух ногах. Прыжки с поворотом.

III. Игры с бегом (15 часов)

1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

2. Салки. У медведя на бору.
3. Совушка. Белые медведи.
4. Второй лишний. К своим флажкам.
5. Третий лишний. День и ночь.
6. Карусель. Гуси лебеди.
7. Челнок
8. Вызов номеров. Воробьи-попрыгунчики.
9. Пустое место. Охотки и сторож.
10. Невод. Колесо.
11. Салки пересалки. Круговая охота.
12. Вороны и воробьи. Пятнашки.
13. Ловушка. Капканы.
14. Коршун и наседка. Два мороза.
15. Поймай и попади. Успей занять место.

IV. Игры малой подвижности (15 час)

1. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Разучивание считалок

3. Кружева.
4. Кошка и мышка. Лисица и виноград.

5. Ручеек. Змейка.
6. Отгадай чей голосок? Лабиринт.
7. Что изменилось? Стул есть, да никак не сесть.
8. Нос-ухо-нос. Не перепутай.
9. Карлики и великаны. Повтори-ка.
10. Запрещенное движение.
11. Вьюны. Стрекозы.
12. Чемпионы скакалки. На новое место.
13. Угадай, что делали.
14. Тише едешь -дальше будешь
15. Руки .Холодно, горячо!

V. Зимние забавы (12 часов)

1. Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможении.

Практические занятия:

2. Два мороза
3. Снежные круги
4. Белые медведи
5. Лепим снежную бабу
6. Лепим сказочных героев
7. Гонки снежных комов
8. Эстафета на санках. На санках с лыжными палками.
9. Черепахи. На одной лыже.
10. Езда на перекладных. Любишь кататься.
11. Меткий стрелок. Перебежки.
12. Займи место. Не ходи на гору.

VI. Эстафеты (5 часов)

1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

2. Веселые старты. Эстафета зверей. Бег по кочкам.
3. Бег сороконожек. Передал-садись. Рак пятится назад.
4. Передача мячей. Кто самый прыгучий. Чемпионы скакалки.
5. Вьюны. Стрекозы. Скорый поезд. На новое место.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с мячом	15ч	2	13
2.	Игры с бегом	23ч	2	21
3.	Игры с прыжками	5ч	1	4
4.	Игры с малой подвижностью	9ч	1	8
5.	Зимние забавы	7ч	1	6
6.	Эстафеты	13	1	10
	Итого:	70 ч	7	63

Содержание программы 3 год обучения

I. Игры с мячом (15 часов)

1. Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Теория. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки.

Из чего сделали мячи.

2. Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия по разучиванию игр с мячом:

3. Мячик кверху. Шлепанки.

4. Шарильщик. Свечи ставить.

5. Подстенка. Перебрасывание мяча.

6. Зевак. Летучий мяч.

7. Мяч с топотом. Гонка мячей.

8. Круг Охотник.

9. Стойки. Выбей мяч из круга.

10. Защищай город. Мяч в лунке.

11. Русская лапта. Даровки.

12. Зевака. Круговая лапта.

13. Перебежки. Застука. Сторож.

14. Зайчик. Самые ловкие. Пирамидка.

15. Встреча. Мяч в стену. Рывок за мячом.

II. Игры с бегом (21 час)

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

2. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц ног. Плоскостопие. Как его исправит? Беседа врача травматолога.

Практические занятия:

3. Змейка. Челнок. Пустое место.

4. Пятнашки обыкновенные. Пятнашки с домом. Прерванные пятнашки.

5. Круговые пятнашки. Берегись. Ловишки в кругу.

6. Много троих, хватит двоих. Филин и пташки. Курочки .

7. У медведя во бору. Гуси-лебеди. Лошадки.

8. Палочки – выручалочки. Стадо. Горячее место. Перебежки.

9. Перебежки Двойные горелки. Кружева. Кошка и мышка.с выручалкой.

10. Стоп. Горелки. Горелки с платком. Мышка и две кошки

11. Кошка и мышка в лабиринте. Ошибся. Щука и караси.

12. Медведи с цепью. Уголки. Горячее место.

13. Перебежки. Перебежки с выручалкой. Стоп.

14. Горелки с платком. Двойные горелки. Горелки.

15. Кружева. Кошка и мышка. Мышка и две кошки.

18. Кошка и мышка в лабиринте. Ошибся. Щука и караси.

16. Зайцы в лесу. Медведи с цепью. Уголки. День и ночь.

17. Добеги и убеги. Пирожок. Казаки и разбойники.

18. Прятки с домом. Пожмурки. Лапти. Корзинки.

20. Ловлю птиц на лету. Городок. Дедушка – рожок. Коршун.

21. Через кочки и пенечки. Зайцы, сторож и жучка. Дай руку. Волк во рву.
22. Мы – веселые ребята. Салки ноги от земли. Торжки.
23. Добежать и убежать. Селезень и утка. Болото, море. Быстро и по местам.
58. Салки с ленточками

III. Игры с прыжками (5 часов)

1. Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Практические занятия по разучиванию игры с прыжками:
2. Попрыгунчики. Воробушки и кот. Котлы. Классы.
3. Переселение лягушек. Мешочек.
4. Петушиный бой. Солка на одной ноге.
5. Здравствуй, сосед! Игра со скалками «Удочка».

IV. Игры малой подвижности (9 часов)

1. Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.). Практические занятия
2. Краски. Молчанка. Фанты. Колечко.
3. Веревочка. Телефон. Летит - не летит.
4. Камешки. Мережа. Море волнуется.
5. Соломинки. Дятел. Обыкновенные жмурки.
6. Жмурки на местах. Круговые жмурки. Слепой козел.
7. Звонок. Пора, бабушка, в пир.
8. Кривой петух. Запрещенное движение.
9. Шишки, желуди, орехи. Перемена мест.

V. Зимние забавы (7 ч)

1. Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»
2. Строим крепость.
3. Лепим снеговика.
4. Меткой стрелок.
5. Взятие снежного городка.
- 6-7. Спортивные зимние соревнования.

VI. Эстафеты (10ч)

1. Теория. Значение слова эстафета. Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. Практические занятия:
2. Передал – садись. Мяч среднему. Парашютисты.
3. Скакалка под ногами. Тачка. Челночный бег.
4. По цепочке. Команды быстроногих. Вызов номеров.
5. Дорожки. Шарик в ложке. Ведерко с водой.
6. Кати большой мяч впереди себя. Поднебески.
7. Гвозди ковать.
8. Первыми водокачки.
9. В ладоши.
10. По камням.
11. Нитки наматывать.
12. Передача мяча в колонне.

13. Поезд. Закрепление изученных эстафет.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с мячом.	11ч	2	9
2.	Игры с прыжками.	14ч	2	12
3.	Игры с бегом.	16ч	1	15
4.	Зимние забавы.	4ч	1	3
5.	Эстафеты.	12ч	1	11
6.	Игры малой подвижности.	13ч	1	12
	Итого:	70 ч	8	70

Содержание программы 4 год обучения

I. Игры с мячом (11 часов)

1. Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.
2. Теория. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.
Практические занятия:
3. Игра «Мяч в центре».
4. Игра «Защищай город».
5. Игра «Мяч среднему».
6. Игра «Стой!».
7. Игра «Мяч – соседу».
8. Игра «Охотники».
9. Игра «Подвижная цель».
10. Игра «Обгони мяч».
11. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

II. Игры с прыжками (14 часов).

1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Игра «Туда- обратно».
2. Теория. Разучивание считалок. Игра «Зайцы в огороде».
Практические занятия:
3. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
4. Игра «Белые медведи». «Тропка».
5. Игра «Карусели». «Тропка».
6. Игра «Удочка». « Запретное движение
7. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».
8. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».
9. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». ». «Горячее место».
10. Игра «Перебежки с прыжками переменной мест». «Лесное пятиборье».
11. Игра «Зверюшки, наострите ушки!» «Борьба за прыжки».
12. Игра «Охотники – спортсмены». «Кто первый?»

13. Игра «Два города». «Курочки».

14. Игра «Лошадки». «Стадо».

III. Игры с бегом (15 часов).

1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

2. Игра «Бег командами». «Мешочек». «Городок». «Лиса в курятнике».

3. Игра «Третий лишний». «Змейки». «Перебежки с выручкой».

4. Игра «Круговая лапта». «Русская лапта». «Прерванные пятнашки».

5. Игра «Выше ноги от земли». «Салки с ленточкой». «Салки с приседаниями». «Змейки».

6. Игра. «Салки в висе». «Салки с приседаниями». «Давай руку».

7. Игра «Салки с прыжками на одной ноге». «Ловкие ребята». «Ёлочки».

8. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики». «Где салка?» «Палочка – выручалочка».

9. Игра «Ловкие перебежки». «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки». «Медведи».

10. Игра «Корзинки». «Воробушки и кот». «Салки в два в куста».

11. Игра «Охотники и сторож». «Лабиринт». «Лабиринт в кругу».

12. Игра «Пятнашки маршем». «Скороходы и бегуны». «Запятнай последнего в колонне».

13. Игра «Бег в колонне». «Бег по кругу». «Челнок и догонялка».

14. Игра «Колесо». «Бери под руку». «Салки в лесу». «Успей передать»

15. Игра «Найди свою пару». «Без пары». «Погоня за лисицей».

«Соревнование топографов».

16. Игра «Платок». «Ловишки по кругу». «Встречный маршрут». «Дорожки». «Челночок».

IV. Зимние забавы (4 часа).

1. Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

2.Игра «Снежком по мячу». «Кто дальше» (на лыжах)

3.Игра «Быстрый лыжник».

4.Игра «пустое место». «За мной».

V. Эстафеты (7 часов).

1.Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

2. Большая эстафета по кругу. Эстафета «звездочкой».

3. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». «Кто первый?». Ритмичная эстафета.

4.Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками.

5.Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета с катанием набивных мячей. Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием.

6.Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. Эстафета «веревочка под ногами». Эстафета со скакалкой над головой.

7.Эстафета «Прыжок за прыжком». Эстафета с переноской набивных мячей. Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.

8. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. Эстафета с прыжком в длину.
9. Эстафеты с обручами, с мячами, с шайбами.
10. Эстафеты кроссменов, связистов.
11. Эстафета 30. Эстафета туристов.
12. Эстафета с ведением мяча по прямой. Эстафета с передачей палки над головой. Эстафета с равновесием и подлезанием.

VI. Игра малой подвижности (13 часов).

1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Игра «Кто дальше бросит?».
- Разучивание рифм для проведения игр.
2. Игра «Что изменилось?» «Посадка картофеля».
3. Игра «Слушай сигнал». «Лягушка и цапля».
4. Игра «Угадай, кто это?» «Музыкальные змейки»
5. Игра «Неведимки». «Точный глазомер».
6. Игра «Беспроволочный телефон». «Шагометры».
7. Игра «Наблюдатели». «Кто точнее».
8. Игра «Ориентирование без карты». «Найди предмет».
9. Игра «Садовник». «Точный телеграф».
10. Игра «Параллельный марш». «Следопыты».
11. Игра «Телефон».
12. Игра «Фотограф».
13. «Море волнуется раз...».

Методическое обеспечение программы

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты. • Диски, дискеты, компьютер, магнитофон, видеотехника. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Список литературы:

1. Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
3. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
4. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
6. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2005 г.
7. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
8. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры», Учебное пособие для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
2. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г.
3. Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.
4. Георгиевский В. А., Шитикова Л. И., «Проведение праздников в начальных классах». М.: Просвещение, 2007 г.
5. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.
6. Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов., Ярославль: Академия развития, 2006 г. – 224с.