

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 17
городского округа Кинешма.
(МБОУ школа №17)
155809, Ивановская область, город Кинешма, улица Наволокская, д. 18,
тел./факс 8(49331) 2-18-50
Электронная почта: schkola17-kin@yandex.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
начальных классов
Протокол №1
от 29.08.2023

**Рабочая программа курса части внеурочной деятельности
на уровень начального общего образования**

«Подвижные игры»

(срок реализации 4года)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Сроки освоения программы: 1-4 класс

На программу курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 1-4 классах отводится **135 часов**.

Из них: **1 класс – 33 часа** (1 час в неделю, 33 учебных недели), во **2-4 классах по 34 часа** (1 час в неделю, 34 учебных недели).

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

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.

1 класс

Игры с бегом

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 пчелы». 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

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».

Игры с прыжками

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

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки»;

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

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

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

Практические занятия:

Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков»;

Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга»;

Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Эстафеты

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

Практические занятия:

Беговые эстафеты;

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками);

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

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».

2 класс

Игры с бегом

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

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

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

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр 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, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

Зимние забавы

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

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

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

Игры с бегом

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 ОРУ 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

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

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 «Кто первый?».

Игры малой подвижности

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

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 «Меткий стрелок».

Эстафеты

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

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

Игры с бегом

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

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

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

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

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

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

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу»;

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты

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

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".

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

-становление ценностного отношения к своей Родине – России;

-осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

-сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

-уважение к своему и другим народам;

-первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

-признание индивидуальности каждого человека;

-проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

-неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

-уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

-стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе в информационной);

-бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

-осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и

бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- планировать этапы предстоящей работы, определять последовательность учебных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают:

- 1) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 2) овладение жизненно важными навыками гимнастики;
- 3) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 4) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают сформированность умений:

- представлять занятия 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 инвентарем 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;
 -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 -участвовать в народных играх, развивающих подвижных ролевых играх; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
 Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждают к здоровому образу жизни, воспитывают силу воли, ответственность, формирование установок на защиту слабых.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела курса, формы проведения занятий и возможность использования электронных образовательных (цифровых) ресурсов.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
 «Подвижные игры»
 1 класс (33ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	6		
	1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. 2. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»; 3. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору»; 4. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди»;		Беседа Подвижные игры и упражнения в спортивном зале ОРУ в спортивном зале Подвижные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/

	5. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»; 6. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		игры в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/
2	Игры с мячом	5		
	1. Теория. История возникновения игр с мячом. 2. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»; 3. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»; 4. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»; 5. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».		Беседа Подвижные игры и упражнения в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
3	Игры с прыжками	5		
	1. Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки»; 3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»; 4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало»; 5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра		Беседа Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/

	«Выше ножки от земли».			
4	Игры малой подвижности	5		
	<p>1. Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>2. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»;</p> <p>4. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки»;</p> <p>5. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</p>
5	Зимние забавы	4		
	<p>1. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.</p> <p>2. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков»;</p> <p>3. Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга»;</p> <p>4. Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</p>
6	Эстафеты	4		
	<p>1. Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.</p> <p>2. Беговые эстафеты;</p> <p>3. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками);</p>		<p>Беседа</p> <p>Эстафеты в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</p>

	4. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.			
7	Народные игры	4		
	1. Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. 2. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»; 3. Разучивание народных игр. Игра «Чижик»; 4. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».		Беседа Подвижные народные игры в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
2 класс (34ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5		
	1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. 2. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»; 3. Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»; 4. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»; 5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».		Беседа Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/
2	Игры с прыжками	5		
	1. Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика		Беседа	

	<p>детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.</p> <p>2. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».</p>		<p>Подвижные игры в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/</p>
3	Игры с мячом	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.</p> <p>2. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи»;</p> <p>3. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»;</p> <p>4. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд»;</p> <p>5. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/</p>
4	Игры малой подвижности	5		
	<p>1. Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности.</p> <p>2. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с</p>		<p>Беседа</p> <p>Упражнения и подвижные игры в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson</p>

	<p>мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»;</p> <p>4. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки»;</p> <p>5. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».</p>		<p>Построения в спортивном зале</p>	<p>/4154/main/192703/</p>
5	Зимние забавы	4		
	<p>1. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев»;</p> <p>3. Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже»;</p> <p>4. Игра «Езда на перекладных».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры на свежем воздухе</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</p>
6	Эстафеты	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты;</p> <p>2. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»;</p> <p>3. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»;</p> <p>4. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»;</p> <p>5. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>		<p>Беседа</p> <p>Эстафеты в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</p>
7	Народные игры	5		
	<p>1. Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.</p> <p>2. Разучивание народных</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/</p>

игр. Игра «Бегунок»; 3. Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»; 4. Разучивание народных игр. Игра «Котел»; 5. Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		народные игры в спортивном зале	
---	--	---------------------------------	--

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
3 класс (34ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5		
	1. Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. 2. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок»; 3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»; 4. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»; 5. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».		Беседа Подвижные игры и упражнения в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
2	Игры с мячом	5		
	1. Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. 2. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»; 3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча».		Беседа Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/

	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»; 4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»; 5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
3	Игры с прыжками	5		
	1. Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. 2. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»; 3. Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»; 4. Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»; 5. Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?».		Беседа Подвижные игры в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
4	Игры малой подвижности	5		
	1. Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. 2. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»; 3. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»; 4. Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»; 5. Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».		Беседа Упражнения и подвижные игры в спортивном зале	
5	Зимние забавы	4		
	1. Теория. Правила техники безопасности зимой.		Беседа	

	Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. 2. Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка»; 3. Игра «Лепим снеговика»; 4. Игра «Меткий стрелок».		Подвижные игры на свежем воздухе	
6	Эстафеты	5		
	1. Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. 2. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»; 3. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»; 4. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». 5. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».		Беседа Эстафеты в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
7	Народные игры	5		
	1. Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. 2. Разучивание народных игр. Игра "Горелки"; 3. Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»; 4. Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»; 5. Разучивание народных игр. Игра "Мишени".		Беседа Подвижные народные игры в спортивном зале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/278964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
4 класс (34ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	---------------------------------------	--------------	--------------------------	--

1	Игры с бегом	5		
	<p>1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>2. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры и упражнения в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/</p>
2	Игры с мячом	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>2. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра «Пионербол»</p> <p>4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры и упражнения в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/</p>
3	Игры с прыжками	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</p>		<p>Беседа</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</p>

	<p>Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.</p> <p>2. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».</p>		<p>Подвижные игры в спортивном зале</p>	
4	Игра малой подвижности	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p> <p>2. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».</p>		<p>Беседа</p> <p>Упражнения и подвижные игры в спортивном зале</p>	
5	Зимние забавы	4		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение.</p> <p>2. Игра «Снежком по мячу»;</p> <p>3. Игра «Пустое место»;</p> <p>4. Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные игры на лыжах на свежем воздухе</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/</p>

	ЛЫЖНИК».			
6	Эстафеты	5		
	<p>1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>2. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами;</p> <p>3. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами»;</p> <p>4. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи);</p> <p>5. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.</p>		<p>Беседа</p> <p>Эстафеты в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</p>
7	Народные игры	5		
	<p>1. Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.</p> <p>2. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить"; Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина";</p> <p>3. Разучивание народных игр. Игра "Коршун";</p> <p>4. Разучивание народных игр. Игра "Бабки";</p> <p>5. Разучивание народных игр.</p>		<p>Беседа</p> <p>Подвижные народные игры в спортивном зале</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/main/278887/</p>