

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «Подвижные игры» для 2-3 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации (ст.43);
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373). С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.);
- ООП общеобразовательного учреждения (утверждена приказом № 172/01-07 от 31.08.2015;
- Примерная программа начального образования по литературному чтению, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15

Программа курса «Подвижные игры» составлена на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2-3 классов, с детьми в возрасте от 8 до 10 лет. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»; выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
- применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Ожидаемый результат:**

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

**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. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются

физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Игры и их классификация**

Ключевые слова: русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.

**Народные игры** - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижики" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1-4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

**Подвижные игры**, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка",

"Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема	Игры	Характеристика деятельности учащихся	Оборудование
1.	Мир движений.	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	кубики, мелки, обручи, скакалки
2.	Красивая осанка.	«Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	гимнастические палки, ленточки, скакалки
3.	Учись быстроте и ловкости.	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи, лыжные палки.
4.	Сила нужна каждому.	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	мешочки, скакалка, коврики
5.	Ловкий. Гибкий.	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости	гимнастические палки, скакалки
6.	Весёлая скакалка.	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	кубики, скакалки
7.	Сила нужна каждому.	«Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	мешочки, мячи
8.	Развитие быстроты.	«Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	мячи, скакалки
9.	Кто быстрее?	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10.	Скакалочка- выручалочка.	«Удочка с приседанием»,	развитие силы	скакалки, коврики
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	«Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	обручи, гимнастические палки, скакалки
13.	Выбираем бег.	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	мяч, фишки, флажки
14.	Метко в цель.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	кегли, малые мячи, большие мячи
15.	Путешествие по островам.	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16.	Развиваем точность движений.	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	гимнастические палки, мяч
17.	Горка зовёт.	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	ледянки
18.	Зимнее солнышко.	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	развитие выносливости и ловкости	ледянки

19.	Зимнее солнышко.	«Кто быстрее приготовиться»	развитие выносливости и ловкости	ледянки
20.	Штурм высоты.	«Штурм высоты»	развитие выносливости и быстроты	флажки
21.	Снежные фигуры.	«Салки»	развитие выносливости и ловкости	флажки
22.	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	
23.	Мы строим крепость	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	лопатки, санки
24.	Мы строим крепость	Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	лопатки, санки
25.	Игры на снегу	«Горелки». Игры по желанию учащихся	развитие выносливости и скоростных качеств	флажки
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика.	«Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27.	Развитие скоростных качеств.	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	развитие скоростных качеств и меткости	мячи
28.	Развитие выносливости.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	мяч, гимнастическая палка
29.	Развитие реакции.	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости, реакции	мешочки с песком
30.	«Удочка».	«Удочка», «Не урони мяч»	развитие быстроты и выносливости	булавы, мяч, фишки
31.	Прыжок за прыжком.	«Прыжок за прыжком»	развитие быстроты, ловкости, выносливости	флажки, эстафетная палочка
32.	Мир движений и здоровья.	«Хвостики», «Падающая палка»	развитие скоростных качеств, ловкости	ленточка, гимнастическая палка, мячи
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	развитие ловкости и быстроты	
34.	Спортивный фестиваль		развитие выносливости, быстроты и реакции	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема	Игры	Характеристика деятельности учащихся	оборудование
1.	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	Быстро по местам Отгадай, чей голосок?	знакомство с правилами техники безопасности при проведении подвижных игр	конусы сигнальные
2.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей.	Старт за мячом	развитие навыков бега с мячом	мячи
3.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением.	Эстафеты	совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	конусы сигнальные, кегли, мячи, обручи, скакалки
4.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.	Прыгающие воробушки	совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	
5.	Совершенствование навыков бега. Техника бега с ускорением.	Игра «Совушка» Игра «Воробьи-вороны»	совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве развитие выносливости и силы развитие скоростных качеств, выносливости развитие силы	кегли, мячи, мешки, обручи
6.	Развитие скоростных способностей.	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».		
7.	Совершенствование навыков к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.	Игра «Караси и щука»		мячи
8.	Закрепление и совершенствование навыков бега. Техника бега.	Игра «Вызов номеров»		конусы сигнальные
9.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных	Игра «Невод» Игра «Колесо».		конусы сигнальные, кегли, мячи,

	способностей, способностей к ориентированию в пространстве.			обручи, скакалки
10.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	Игра «Челнок». Игра «Колесо».		конусы сигнальные, кегли, мячи, обручи, скакалки
11.	Правила безопасности при проведении игр с мячом. Передача мяча.	Игра «Свечи».	развитие меткости, точности и координации движений	мяч
12.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля мяча.	Игра «Охотники и утки»		
13.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Игра «Вышибалы»		
14.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Игра «Сбей мяч» Игра «Охотник»		
15.	Игры на развитие выносливости и ловкости.	Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».		
16.	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при проведении зимних забав.	Игра «Лепим снежную бабу».		
17.	Закаливание и его влияние на организм.	Игра «Лепим сказочных героев». "Два Мороза"	Знание о роли закаливания организма в укреплении и сохранении здоровья.	
18.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	Игра «Санные поезда».  Игра «На одной лыже».	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Лыжи, санки, ледянки
19.	Катание на лыжах, санках.	Игра «Езда на перекладных» Игра «На одной лыже».		
20.	Эстафеты на лыжах, санках. Инструктаж по технике	Веселые старты		

	безопасности.			
21.	Овладение элементарными умениями в бросках снежков.	«Кто самый меткий» "Снежная крепость"	развитие точности, ловкости	
22.	Эстафеты на лыжах, санках.		развитие физических качеств	
23.	Игры на развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	выносливости и ловкости	
24.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	знание техники безопасности при проведении игр с прыжками.	скакалки
25.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	развитие ловкости и быстроты	
26.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	развитие координации движений	Мячи, скакалки
27.	Совершенствование навыков в прыжках. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.	Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		скакалки
28.	Комплекс специальных упражнений на формирование осанки.	«Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	развитие координационных способностей	Набивные мешочки
29.	Комплексное развитие координационных способностей. Комплекс упражнений с мешочками.	Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		
30.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		
31.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	развитие физических качеств выносливости и ловкости, знание способов деления на команды	По выбору

32.	Разучивание народных игр, считалок.	Игра «Беунок» Игра «Верёвочка» Игра «Котел» Игра "Дедушка - сапожник".	развитие физических качеств выносливости и ловкости, знание считалок	
33.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Разучивание народных игр. Игра «Беунок»	Знание истории игр, игровой терминологии	
34.	Веселые старты на основе подвижных игр.		развитие физических качеств выносливости и ловкости	

## Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1- 4 кл. – М.: Просвещение, 2009
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
4. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт.1985г.
5. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
6. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
7. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.