**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**МО Красноуральск**

**МБОУ СОШ № 1**

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №1
_____Н. В. Волкова

Приказ №183/4-ОД
от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0F22A1AED26E69DE2AEA2FE0403E1C49
Владелец: Волкова Наталия Викторовна
Действителен: с 14.10.2025 до 07.01.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности**

**«Клуб любителей спортивных игр»**

для обучающихся 1-4 классов

**Красноуральск, 2026**

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| I | Пояснительная записка | 3 |
| II | Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета | 6 |
| III | Содержание учебного предмета | 12 |
| IV | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 19 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 - 4 классов **клуб «Любителей спортивных игр»** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению 1-4 классы составлена на основе следующих нормативно–правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286, зарегистрированный Минюстом России 05 июля 2021 года № 64100 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, формированию у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

- Цели конкретизированы следующими задачами:
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

**иметь представление**: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;о режиме дня и личной гигиене; о способах изменения направления и скорости движения; о народной игре как средстве подвижной игры;об играх разных народов;о соблюдении правил игры

**уметь**: выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;соблюдать правила игры

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:
   - Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
   - Проговаривать последовательность действий на уроке.
   - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить работать по предложенному учителем плану.
   - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
   - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
   - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
   - Готовность к выполнению норм ГТО.
2. Познавательные УУД:
   - Делать предварительный отбор подвижных игр.
   - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;

- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе; формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игр», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

К концу 1 года обучения:

| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
|---|---|---|
| • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;<br>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;<br>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;<br>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения<br>• демонстрировать уровень физической подготовленности | • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;<br>• Знать различные виды игр;<br>• Выполнять правила игры. |

К концу 2 года обучения:

| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
|---|---|---|
| • определять уровень развития физических качеств;<br>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, | • Управлять своими эмоциями;<br>• Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; | • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;<br>• организовывать и |

| | | |
|---|---|---|
| учитывая разные точки зрения;<br>• проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. | проводить самостоятельные формы занятий;<br>• Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |

К концу 3 года обучения:

| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
|---|---|---|
| • вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;<br>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;<br>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; | • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;<br>• Управлять своими эмоциями; | • Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;<br>• Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;<br>• Владеть различными формами игровой деятельности. |

К концу 4 года обучения:

| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
|---|---|---|
| • Проявление дисциплинированност | • Активное включение в общение и | • выполнять простейшие |

| | | |
|---|---|---|
| и, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;<br>• Готовность к преодолению трудностей;<br>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;<br>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения<br>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. | акробатические и гимнастические комбинации;<br>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;<br>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;<br>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. |

## III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» направлена на: активизацию двигательной активности младших школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций.

Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

| **предмет** | **содержание учебной дисциплины** | **Содержание программы «Подвижные игры»** |
|---|---|---|
| Литературное чтение | Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди».<br>Устное народное творчество . | Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята»и др.<br>Считалки |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.<br>Организм человека.<br>Опора тела и движение.<br>Наше питание.<br>Игры связанные с особенностями и повадками животных. | «Зайчики», «Попрыгунчики-воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление простейшего инвентаря для игр ( подвижные |

| | | |
|---|---|---|
| | | мешени, бумажные снежки и др) |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. | Зачем нужен комплекс ОРУ? Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением |
| Математика | Устный счёт | Игра «Вызов намеров» |

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 30 минут.

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 30 минут.

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 и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.Игры на местности

  Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

| **Игры, в которых преимущественно проявляются** | **Характеристика игровых действий** | **Игры** |
|---|---|---|
| Ловкость | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). | “Салки”<br>“Ловкая подача”<br>“Ловкие и меткие”<br>Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием) |
| Быстрота | Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай | “Шишки, желуди, орехи”<br>“День и ночь”<br>Эстафета на полосе препятствий<br>. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях. |
| Сила | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера | “Сильный бросок”<br>“Бой петухов”<br>“Перетягивание через черту” |
| Выносливость | Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями | “Бег командами”<br>“Не давай мяча водящему”<br>“Перетягивание каната” |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию подвижных игр.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс -33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» имеет основные направления:

| **Основная направленность** | **Классы** | |
|---|---|---|
| | **1-2** | **3-4** |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» | «Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Попрыгунчики - воробушки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах | «Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол | |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности | | |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами | | |
| На овладение элементарными умениями в ловле,бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача,броски и ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой(шагом и бегом). | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски поворотам с 3—4 м (гандбол) | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (входьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей кдифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч» | «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча» | |

| | | |
|---|---|---|
| в пространстве | | |

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки». Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности. Реализация данной программы в рамках внеурочной

деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
## с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**1 класс** (33 часа)

| № | Тема занятий | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Золотые ворота. | 1 |
| 2 | Мышеловка. | 1 |
| 3 | Ведьма. | 1 |
| 4 | Прятки. | 1 |
| 5 | Разбойники. | 1 |
| 6 | Качели. | 1 |
| 7 | Вот такая я змея! | 1 |
| 8 | Горячо-холодно. | 1 |
| 9 | Скачки. | 1 |
| 10 | Соревнование скороходов. | 1 |
| 11 | Выпусти рыбку. | 1 |
| 12 | Кто последний? | 1 |
| 13 | Стоп! | 1 |
| 14 | Кегельбан. | 1 |
| 15 | Чур у стенки! | 1 |
| 16 | Веселые силачи. | 1 |
| 17 | Картошка. | 1 |
| 18 | Вышибалы. | 1 |
| 19 | Сыщик, ищи вора. | 1 |
| 20 | Людоед. | 1 |
| 21 | Король. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 22 | Удочка. | 1 |
| 23 | Невод. | 1 |
| 24 | Стрелой сквозь обруч. | 1 |
| 25 | Крепкие и надежные друзья. | 1 |
| 26 | Чижик. | 1 |
| 27 | Коробочки. | 1 |
| 28 | Ловушка. | 1 |
| 29 | Колокольчик здесь. | 1 |
| 30 | Столбы. | 1 |
| 31 | Вьюны. | 1 |
| 32 | В шляпе. | 1 |
| 33 | Капитан, корабль, рифы. | 1 |

**2 класс** (34 часа)

| № | Тема занятий | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Игра «Класс, смирно», «За флажками». | 1 |
| 2 | Игра «Запомни – порядок». | 1 |
| 3 | Игра «Класс, смирно», «За флажками», «Запомни – порядок» | 1 |
| 4 | Игра «Запомни – порядок». | 1 |
| 5 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 6-7 | Игры «Горелки», «У медведя во бору». | 2 |
| 8 | Игры «Горелки», «Зайка». | 1 |
| 9 | Игра «Кот и мышь». | 1 |
| 10 | Игры «Большой мяч», «Локомотив». | 1 |
| 11 | Игра «Удар по верёвочке». | 1 |
| 12 | Игра «Красивая спина». | 1 |
| 13 | Игра «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». | 1 |
| 14-15 | Игра «Веселый сапожок». | 2 |
| 16-18 | Игра "Непоседы". | 3 |
| 19 | Игра «Ритмическая мозаика». | 1 |
| 20-21 | Игра «Царь горы». | 2 |
| 22 | Повороты на месте и в движении. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 23 | Игра «Попади в цель». | 1 |
| 24 | Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 25 | Эстафета «Снежный город». | 1 |
| 26 | Лыжная эстафета. | 1 |
| 27 | Игры и эстафеты с мячами. | 1 |
| 28 | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 29 | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 30 | Игра «Боулинг». | 1 |
| 31 | Игра «Картошка». | 1 |
| 32 | Соревнование по прыжкам через скакалку. | 1 |
| 33 | Игра «Веселые пингвинята». | 1 |
| 34 | Игра «Солнышко». | 1 |

**3 класс** (34 часа)

| № | Тема занятий | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики. Игра «Метатели». | 1 |
| 2 | Игра «Пустое место». | 1 |
| 3 | Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 4 | Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 5 | Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 6 | Веселые старты «Лабиринт». | 1 |
| 7 | Игра «Прыжки по полосам». | 1 |
| 8 | «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 9 | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. | 1 |
| 10 | Ритмическая гимнастика. «Исправь осанку»». | 1 |
| 11-12 | Упражнения на согласованность движений с музыкой. | 2 |
| 13 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 14-16 | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес». | 3 |
| 17 | Ритмические упражнения с обручами. | 1 |
| 18 | Игра «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 19 | Игра «Гимнасты» . | 1 |
| 20 | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | Поворот переступанием. | 1 |
| 22 | Игра «Защита укрепления». | 1 |
| 23 | Игра «Перевозка груза». | 1 |
| 24-25 | Игры на развитие скорости. «Верхом на клюшке». | 2 |
| 26 | Игра – соревнование «Не уступлю горку!». | 1 |
| 27 | Подвижные игры. Игры на внимание и быстроту «Поезд». | 1 |
| 28 | Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 29-31 | «Веселые старты».Старт группами. Командный бег. | 3 |
| 32 | «Мини-гандбол». | 1 |
| 33-34 | Повторение изученных игр. | 1 |

**4 класс** (34 часа)

| № | Тема занятий | Количество часов |
|---|---|---|
| 1-3 | Встречная эстафета. «Волк и ягненок», «Кто раньше». | 3 |
| 4-5 | Эстафета со скакалкой. Смена номеров. | 2 |
| 6-7 | Погоня по кругу. «Перебежки». | 2 |
| 8-9 | «Рыбная ловля». Игровые упражнения с малыми мячами. | 2 |
| 10 | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения). | 1 |
| 11 | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты». | 1 |
| 12-13 | Упражнения с элементами хореографии и танца. Игры с лентами «Осенний лес». | 2 |
| 14-15 | «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам». | 2 |
| 16-18 | Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом. | 3 |
| 19 | Соревнование «Лабиринт». | 1 |
| 20 | Лыжная подготовка. Эстафета 4х50 без лыжных палок. | 1 |
| 21 | Игра «Два мороза». | 1 |
| 22-23 | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет». | 2 |
| 24 | Игра «Заяц без логова». | 1 |
| 25 | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности. | 1 |
| 26 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | «Снайперы". | |
| 27 | "Перетягивание через черту". | 1 |
| 28 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием". | 1 |
| 29-31 | Бег с мячом. Бег по линиям. «День» и «Ночь». | 3 |
| 32 | Кто точнее? | 1 |
| 33-34 | «Пионербол» | 2 |