

«Рассмотрено»
На заседании МО №1
от 30.08.2024

«Проверено»
Зам.директора по УВР

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Реабилитационная школа-
интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск

_____ Н.А. Калабекова
Приказ №181о/д от 30.08.2024

председатель МО _____

_____ Е.А. Малафеева

Программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 класса ФГОС НОО ОВЗ вариант 7.2
(Направление: спортивно-оздоровительная деятельность)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с ЗПР 1-4 класс и составлена в соответствии с

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»;
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ;
- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР;

Направленность программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Цель: воспитание у учащихся 1-4-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

В соответствии с **особыми образовательными потребностями** обучающихся с задержкой психического развития и обусловленными в связи с этим трудностями при изучении предмета необходимо обратить внимание на выделение пропедевтического периода при изучении некоторых тем, обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.), «пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития, применение наглядно-действенного характера содержания образования; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; на организацию постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к предмету; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

3. Описание места курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», рассчитана на 1-4 классы. Предназначена для обучающихся 1-4-х классов, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1-х классах 1 час в неделю (33 часа в год);

во 2-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год).

в 3-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

в 4-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 класс

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

2 класс

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

3 класс

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

основы истории развития подвижных игр в России;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, национальные игры других народностей, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры народов России». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 класс

| № | Разделы | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|-----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Русские народные игры | 8 | Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, |
| 2 | Подвижные игры | 17 | |

| | | | |
|---|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Эстафеты | 7 | <p>координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> |
| | Защита проекта | 1 | |
| | Итого | 33 | |

1 (2год обучения) класс

| № | Разделы | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Русские народные игры | 8 | <p>Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> |
| 2 | Подвижные игры | 17 | |
| 3 | Эстафеты | 7 | |
| | Защита проекта | 1 | |
| | Итого | 33 | |

2 класс

| № | Разделы | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Русские народные игры | 12 | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.</p> |
| 2 | Подвижные игры | 8 | |
| 3 | Эстафеты | 8 | |
| 4 | Игры народов России | 5 | |
| | Защита проекта | 1 | |
| | итого | 34 | |

3 класс

| № | Разделы | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---------|--------------|-----------------------------------------|
|---|---------|--------------|-----------------------------------------|

| | | | |
|---|-----------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Русские народные игры | 11 | Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями |
| 2 | Эстафеты | 6 | |
| 3 | Игры народов России | 16 | |
| | Защита проекта | 1 | |
| | итого | 34 | |

4 класс

| № | Разделы | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Русские народные игры | 19 | Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Эстафеты | 8 | |
| 3 | Игры народов России | 6 | |
| | Защита проекта | 1 | |
| | итого | 34 | |

Календарно-тематическое планирование

1 класс

| № | Дата | Кол-во час | Тема урока |
|----|------|------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | | 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" |
| 2 | | 1 | Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" |
| 3 | | 1 | Эстафеты с бегом: "Конники - спортсмены", |
| 4 | | 1 | Русские народные игры. Игры с бегом: "Гуси - лебеди" |
| 5 | | 1 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление |
| 6 | | 1 | Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"-разучивание и закрепление |
| 7 | | 1 | Русские народные игры. "Два мороза" – разучивание и закрепление. |
| 8 | | 1 | Русские народные игры. «На печи застыл» |
| 9 | | 1 | Эстафета с мячом |
| 10 | | 1 | Игры с мячом: "Ловушки с мячом" |
| 11 | | 1 | Русские народные игры. «Перебежки» |
| 12 | | 1 | Игры с мячом: "Метко в цель" |
| 13 | | 1 | Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"- разучивание |
| 14 | | 1 | Русские народные игры «Баба Яга» |
| 15 | | 1 | Эстафета с лазаньем и перелезанием |
| 16 | | 1 | Игры на санках "Трамвай", |
| 17 | | 1 | Игры на санках "Пройди и не задень" |
| 18 | | 1 | Русские народные игры «Волк во рву» |

| | | | |
|-----------|--|---|----------------------------------------------------------------------|
| 19 | | 2 | Игры с прыжками: "Удочка", разучивание и закрепление |
| 20 | | 1 | Игры с прыжками: "Прыгающие воробушки". |
| 21 | | 1 | Эстафета с флажком |
| 22 | | 1 | Русские народные игры. "Гуси-лебеди" |
| 23 | | 1 | Игры с мячом: «У кого меньше мячей», |
| 24 | | 1 | Эстафета «Перекасти мяч» |
| 25 | | 1 | Игры с обручами: "Упасть не давай", |
| 26 | | 1 | Эстафета с обручами: «Пролезай - убегай»-повтор |
| 27, 28 | | 2 | Русские народные игры. «Воробьи и ворона», разучивание и закреплений |
| 29 | | 1 | Игра: «Мишки и шишки», закрепление |
| 30 | | 1 | Эстафета «Кенгуру» |
| 31 | | 1 | Эстафета со скакалками |
| 32 | | 1 | Игра-соревнование "Веселые старты" |
| 33 | | 1 | Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра» |

**Тематическое планирование
1 (2год обучение) класс**

| № | Дата | Кол-во час | Тема урока |
|----------|------|------------|---------------------------------------------------|
| 1 | | 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели» |
| 2 | | 1 | Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели» |
| 3 | | 1 | Игры с бегом: «Заря» |
| 4 | | 1 | Эстафета «Мы весёлые ребята» |
| 5 | | 1 | Игры с прыжками «Скакуны» - разучивание |
| 6 | | 1 | Русские народные игры. «Лошадки» |
| 7 | | 1 | Игры с прыжками: «Перемена мест» - разучивание |
| 8 | | 1 | Русские народные игры. «Перебежки» |
| 9, 10 | | 2 | Эстафеты с бегом |
| 11 | | 1 | Русские народные игры. «Хлоп. Хлоп. Убегай.» |
| 12 | | 1 | Игры с мячом: «Не упусти мяч» - разучивание |
| 13 | | 1 | Эстафета с мячом |
| 14 | | 1 | Игры с мячом: «Свечка» - разучивание |
| 15 | | 1 | Русские народные игры. «Жмурки» |
| 16 | | 1 | Игры с мячом: «Передача мяча» |
| 17 | | 1 | Эстафета с обручами |
| 18 | | 1 | Русские народные игры. «Гори, гори ясно» |

| | | | |
|-----------|--|---|-------------------------------------------------------------------|
| 16 | | 1 | Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» - разучивание |
| 19 | | 1 | Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» - закрепление |
| 20 | | 1 | Эстафета с бегом и прыжками |
| 21, 22 | | 2 | Игры на санках: «Тяни – толкай» |
| 23, 24 | | 2 | Эстафета «Зимние забавы» |
| 25 | | 1 | Русские народные игры. "Гуси-лебеди" |
| 26, 27 | | 2 | Игры с прыжками: «Зайцы в огороде» - разучивание и закрепление |
| 28 | | 1 | Русские народные игры «Баба Яга» |
| 29 | | 1 | Игры с прыжками: «Лягушки – попрыгушки» |
| 30 | | 1 | Эстафета с флажком |
| 31 | | 1 | Игра «Туда – обратно» - разучивание |
| 32 | | 1 | Русские народные игры «Волк во рву» |
| 33 | | 1 | Защита проектов «Моя любимая игра» |

Тематическое планирование

2 класс

| № | Дата | Кол-во час | Тема урока |
|----|------|------------|------------------------------------------------|
| 1 | | 1 | Вводный урок. Здоровый образ жизни |
| 2 | | 1 | Русская народная игра «Жмурки» |
| 3 | | 1 | Русская народная игра «Кот и мышь» |
| 4 | | 1 | Русская народная игра «Горелки» |
| 5 | | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 6 | | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 7 | | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 8 | | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 9 | | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 10 | | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 11 | | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 12 | | 1 | Подвижная игра «Совушка» |
| 13 | | 1 | Подвижная игра «Мышеловка» |
| 14 | | 1 | Подвижная игра «Пустое место» |
| 15 | | 1 | Подвижная игра «Карусель» |
| 16 | | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее?» |
| 17 | | 1 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» |
| 18 | | 1 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» |
| 19 | | 1 | Подвижная игра «Карлики и великаны» |
| 20 | | 1 | Эстафета «Передача мяча» |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------------------------------------------|
| 21 | | 1 | Эстафета «С мячом» |
| 22 | | 1 | Эстафета зверей |
| 23 | | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |
| 24 | | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 25 | | 1 | Эстафета по кругу |
| 26 | | 1 | Эстафета с обручем |
| 27 | | 1 | Эстафета со скакалкой |
| 28 | | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |
| 29 | | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 30 | | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 31 | | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 32 | | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 33 | | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 34 | | 1 | Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра» |

**Тематическое планирование
3 класс**

| № | Дата | Кол-во час | Тема урока |
|----|------|------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1 | | 1 | Русская народная игра «Краски» |
| 2 | | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |
| 3 | | 1 | Русская народная игра «Ляпка» |
| 4 | | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 5 | | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 6 | | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 7 | | 1 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» |
| 8 | | 1 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» |
| 9 | | 1 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» |
| 10 | | 1 | Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» |
| 11 | | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 12 | | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 13 | | 1 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |
| 14 | | 1 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц» |
| 15 | | 1 | Чечено-ингушская игра «Чиж» |
| 16 | | 1 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» |
| 17 | | 1 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» |
| 18 | | 1 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» |
| 19 | | 1 | Чувашская игра «Рыбки» |
| 20 | | 1 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» |
| 21 | | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 22 | | 1 | Эстафета по кругу |
| 23 | | 1 | Эстафета с обручем |
| 24 | | 1 | Эстафета с мячом |
| 25 | | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |

| | | | |
|----|--|---|-------------------------------------------------------|
| 26 | | 1 | Эстафета «Встречная» |
| 27 | | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 28 | | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 29 | | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 30 | | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 31 | | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 32 | | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 33 | | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 34 | | 1 | Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра» |

Тематическое планирование

4 класс

| № | Дата | Кол-во час | Тема урока |
|----|------|------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | | 1 | Русская народная игра «Жмурки» |
| 2 | | 1 | Русская народная игра «Кот и мышь» |
| 3 | | 1 | Русская народная игра «Горелки» |
| 4 | | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 5 | | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 6 | | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 7 | | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 8 | | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 9 | | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 10 | | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 11 | | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |
| 12 | | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 13 | | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 14 | | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 15 | | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 16 | | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 17 | | 1 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |
| 18 | | 1 | Чувашская игра «Рыбки» |
| 19 | | 1 | Эстафета «Передача мяча» |
| 20 | | 1 | Эстафета со скакалкой |
| 21 | | 1 | Эстафета «С мячом» |
| 22 | | 1 | Эстафета зверей |
| 23 | | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |
| 24 | | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 25 | | 1 | Эстафета по кругу |
| 26 | | 1 | Эстафета с обручем |
| 27 | | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 28 | | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 29 | | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 30 | | 1 | Русская народная игра «Краски» |
| 31 | | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------------------------------------|
| 32 | | 1 | Русская народная игра «Третий лишний» |
| 33 | | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 34 | | 1 | Подведение итогов. Защита проектов. «Моя любимая игра» |

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методические средства обучения

Технические средства обучения

-интерактивная доска;

— компьютер;

Экранно-звуковые пособия

— аудиозаписи в соответствии с программой обучения;

— презентации;

— видеофильмы, соответствующие тематике программы;

— цифровые образовательные ресурсы, соответствующие тематике курса.

Оборудование

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Учебно-практическое оборудование</i> |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Кегли |
| Обруч детский |

Список учебных пособий:

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2018.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2018.- 61с. – Стандарты второго поколения.

4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2017.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2018.-128с.

Интернет-ресурсы:

1. Подвижные игры в начальной школе

https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20в%20начальных%20классах&path=yandex_search&parent-reqid=1660549481884590-7603701404093972999-vla1-5155-vla-17-balancer-8080-BAL-8815&from_type=vast&filmId=10722911599982946576

2. Картотека подвижных игр для детей начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-nachalnoy>

3. Картотека эстафет для начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety>

4. Картотека игр народов России <https://infourok.ru/kartoteka-nacionalnie-podvizhnie-igri-narodov-rossii-3909663.html>

