

**МБОУ Гимназия во имя святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1

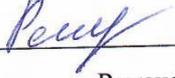
  
\_\_\_\_\_

Корнеева Е.П.

от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
протокол № 9

  
\_\_\_\_\_

Романова Н. А.

от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Духанина Е. А.

Приказ №93 от 29.08.2023г.

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЕЙКА»  
1 КЛАСС**

ПЕНЗА, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена на основании ФГОС РФ, учебного плана МБОУ « Гимназия Святителя Иннокентия Пензенского» г Пензы на 2023-2024 учебный год.

В рамках реализации целей и задач федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

### **Цель программы:**

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи,**

Решаются в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных 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.

### **Роль и место данного курса.**

На внеурочную деятельность по курсу «Здоровейка» в 1 классе отводится 33 часов в год (33 учебные недели по 1 час в неделю )

### **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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

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

Подвижные игры для детей 7-11 лет являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

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. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций,

обладающий великой воспитательной силой.

Дети 7 - 11 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Подвижные игры для детей 7-11 лет являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

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

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

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

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

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

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

#### **Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

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

#### **Ожидаемый результат :**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

### **Содержание программы.**

#### **I. Игры с бегом**

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

*Практические занятия:*

Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

#### **II. Игры с мячом**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

#### **III. Игра с прыжками**

*Теория.* Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### **IV. Игры малой подвижности**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. *Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

#### **V. Народные игры**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр.

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## **VI. Зимние забавы**

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

*Практические занятия:*

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

## **VII. Эстафеты**

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

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета "вызов номеров".

## **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.



## Календарно - тематическое планирование

| № занятия | Раздел, тема  | Основные виды учебной деятельности обучающихся   | Планируемые результаты   | Кол-во часов  |   |
|-----------|---|--|--|---|---|
|           |   |  | предметные   | метапредметные, личностные  |   |
| 1         | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.<br>Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр.  | Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.   | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию   | 1 |
| 2         | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".  | Повторяют правила т/ б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.  | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 3         | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".   | выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр.  | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения   | 1 |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| 4 | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".  | выполняют комплекс ОРУ в круге; изучают правила игр.  | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | Коммуникативные: _____ принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки.   | 1 |
| 5 | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»,      | выполняют комплекс ОРУ с мячами; изучают правила игр. Изучают историю игр с мячами.                   | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с мячами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.                                      | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> _____ принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | 1 |
| 6 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | осваивают правила т/ б при проведении подвижных игр с мячом; изучают различные способы передачи мяча. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.   | <u>познавательные:</u> _____ использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча                                     | 1 |
| 7 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".              | выполняют комплекс упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса изучают правила игр.             | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей   | <u>познавательные:</u> _____ ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов | 1 |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 8  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".                       | Выполняют броски мяча; учатся ловить мяч в движении; изучают правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий. Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей.        | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 9  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".                       | Выполняют броски мяча; учатся ловить мяч в движении; изучают правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий. Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей.        | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 10 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр.           | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом. Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. | Познавательные: уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями                    | 1 |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
| 11 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру". | выполняют комплекс ОРУ; обучаются прыжкам. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.                       | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью   | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 12 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».   | выполняют комплекс ОРУ с длинной скакалкой; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 13 | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».  | выполняют комплекс ОРУ со скакалкой. Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр.  | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.  | познавательные: выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки                     | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».  | выполняют комплекс ОРУ; изучают правила игр.  | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений   | <u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.   | 1 |

|    |   |  |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|
| 15 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | выполняют комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; изучают правила игр.     | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | познавательные: ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры.   | 1 |
| 16 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение шеренгу».  | Выполняют специальные упражнения в ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | 1 |
| 17 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".  | Выполняют упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.                    | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр.                | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б.   | 1 |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 18 | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр | Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.   | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий                                 | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки<br><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий         | 1 |
| 19 | Разучивание народных игр.  | Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.   | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма                         | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения     | 1 |
| 20 | Разучивание народных игр. Игра «Чижик».  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. | Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.   | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, выявлять, устранять типичные ошибки<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 21 | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».   | Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.   | Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.   | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию<br><u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу   | 1 |
| 22 | Разучивание народных игр.  | Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;               | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи<br><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей<br><u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий           | 1 |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
| 23 | Разучивание народных игр.  | Решение двигательных задач                                  | Принимать адекватные решения   | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию  | 1 |
| 24 | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». | Соблюдают правила т/б. Слушают о пользе закаливания.        | Понимать роль и значение закаливания в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию<br><u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу  | 1 |
| 25 | Игра «Гонки снежных комов».  | Соблюдают правила т/б.                                      | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил т/б и профилактики травматизма.                          | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные  | 1 |
| 26 | Игра «Гонки санок».  | Осваивают технику двигательных действий.                    | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.                          | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | 1 |
| 27 | Игра «Гонки санок».  | Осваивают технику двигательных действий.                    | Расширять двигательный опыт за счёт игр, ориентированных на развитие основных физических качеств.                  | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, взаимодействовать со сверстниками               | 1 |
| 28 | Игра «Черепахи».   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры.  | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с задачами <u>коммуникативные:</u>  | 1 |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    |   |   |  | формулировать свои затруднения   |   |
| 29 | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты. | Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; | Проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью.   | познавательные: ставить новые задачи<br>регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br>коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | 1 |
| 30 | Эстафета с предметами   | Выполняют эстафеты  | Оценивать текущее состояние организма  | Коммуникативные: уметь взаимодействовать с другими игроками.   | 1 |
| 31 | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.                                | Выполняют специальные упражнения  | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей                                  | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач<br>регулятивные: соблюдать т/б,<br>коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры  | 1 |
| 32 | Эстафета "вызов номеров".   | Решение двигательных задач  | Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий   | Коммуникативные: взаимодействовать в группах при выполнении действий.<br>регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  | 1 |
| 33 | Эстафета с предметами (мячами, обруча ми, скакалками) Подведение итогов                         | Решение двигательных задач. Самостоятельно озвучиваю чему научились за год.           | Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке. подведение итогов | Коммуникативные: выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями.   | 1 |

## Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г