

Согласовано Заместитель директора по ВР МОБУ «Судьбодаровская СОШ»  /Табулдина Н. В./	Утверждено Директор МОБУ «Судьбодаровская СОШ»  /Азнабаева С. Н./
29.08.2024 г.	30.08.2024 г.



**Рабочая программа спортивной секции «Будь здоров»
1-4 класс
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Жуковская Н. Б.
учитель физической культуры

Судьбодаровка 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности « Будь здоров» предназначена для учащихся 1-4 классов, разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009. г. № 373 (ФГОС НОО);
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. **Цель** программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, по 40 минут.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов, □ физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

1. Планируемые результаты

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):

1. 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.

2. 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.

3. 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 за развитием 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.

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

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: □ викторины;

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); □ результативность участия в конкурсных программах и др. **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающий научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающий получит возможность научиться: □ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающий научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающий получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

«Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.

(34 ч.)

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

« Русские народные игры и забавы»

Тема 1 Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс

упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена Правила личной

гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма Правила ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Русские народные игры и забавы:

Тема 6 “Щука”

Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.

“?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Тема 7 “Водяной”

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

Тема 8 “Третий лишний”

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Тема 10 “Кандалы”

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Тема 11 “Ворота”

Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

Тема 12 “Слон”

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

Тема 13 “Козел”

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

Тема 14 «Лягушки и цапля»

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. *Указания.* Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Тема 15 «Волк во рву»

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

Тема 16 «Прыгуны»

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок, «Зайка беленький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлопок-хлоп
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Тема 17 «Лошади»

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни. Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Тема 18 Профилактика травматизма Правила ТБ.

Тема 19 «Птички и клетка»

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

Тема 20 «Северный и южный ветер»

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой.

Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

Тема 21 «Бой петухов»

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Тема 22 «Караси и щука»

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Тема 23 «Лиса в курятнике»

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «наседы». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «наседы» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой)

«курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий

поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

Тема 24 «Река и ров»

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

Тема 25 «Горячая картошка»

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

Тема 26 «Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

Тема 27 «Подвижная цель»

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

Тема 28 Профилактика травматизма Правила ТБ.

Тема 29 «Бредень»

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Тема 30 «Заколдованный замок»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

Тема 31 «Али-баба»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:

- Али-баба!

Вторая команда хором отвечает:

- О чем слуга

Вновь говорит первая команда: - Пятого,

десятого, Сашу нам сюда!.

Тема 32 «Два Мороза»

Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 33 "Жар-птица"

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жарптицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Тема 34 "Перетягивание воза"

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

Календарно-тематическое планирование
« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	фактически	Дата
1	Здоровый образ жизни	1		21.09
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		28.09
3	Личная гигиена	1		05.10
4	Профилактика травматизма	1		12.10
5	Нарушение осанки	1		19.10
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	1		26.10
7	“Водяной”	1		02.11
8	“Третий лишний”	1		09.11
9	“На золотом крыльце сидели...”	1		16.11
10	“Кандалы”	1		23.11
11	“Ворота”	1		30.11

12	“Слон”	1		07.12
----	--------	---	--	-------

13	“Козел”	1		14.12
14	«Лягушки и цапля»	1		21.12
15	«Волк во рву»	1		28.12
16	«Прыгуны»	1		04.01
17	«Лошади»	1		11.01
18	Профилактика травматизма	1		18.01
19	«Птички и клетка»	1		25.01
20	«Северный и южный ветер»	1		01.02
21	«Бой петухов»	1		08.02
22	«Караси и щука»	1		15.02
23	«Лиса в курятнике»	1		22.02
24	«Река и ров»	1		29.02

25	«Горячая картошка» _____	1		07.03
26	«Заяц без логова» _____	1		14.03
27	«Подвижная цель» _____	1		21.03
28	Профилактика травматизма	1		28.03
29	«Бредень» _____	1		04.04
30	«Заколдованный замок» _____	1		11.04
31	«Али-баба» _____	1		18.04
32	«Два Мороза» _____	1		02.05
33	"Жар-птица".	1		16.05
34	"Перетягивание воза".	1		23.05

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи.
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
Телевизор с универсальной приставкой. DVD-плеер с набором дисков. Радиомикрофон. Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая Канат для лазания Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Гантели Коврик гимнастический Маты гимнастические Мячи набивные Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Планка для прыжков в высоту Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Аптечка медицинская

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008. - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.