

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию
Администрации Великого Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия
«Гармония»
(МАОУ «Гимназия «Гармония»)

Утверждено приказом
от 27.08.2024 г. № 84а
Приложение 1
к «Основной
образовательной программе
начального общего
образования МАОУ
«Гимназия «Гармония»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры на свежем воздухе»
для обучающихся 1-4 классов

Великий Новгород
2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на воздухе» предназначена для обучающихся 1-4 классов МАОУ «Гимназия «Гармония». 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, а также может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на свежем воздухе» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в МАОУ «Гимназия «Гармония».

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 уровне 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на свежем воздухе», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Количество часов обучения по программе составляет:

1-4 год обучения– 1 час в неделю – 34 учебных часа в год;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 7-11 лет.

Форма и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей:

Продолжительность занятий:

1-4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на воздухе» 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 на воздухе» 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 на воздухе» 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.

2. 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	
2.	Подвижные игры на материале гимнастики	11	1	10
3.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	11	1	10
4.	Подвижные игры на материале спортивных игр	11	1	10
	Итого	34	4	30

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	
2.	Подвижные игры на материале гимнастики	6	1	5
3.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	11	1	10

4.	Подвижные игры на материале спортивных игр	6	1	5
5.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	10	1	9
	Итого	34	5	29

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	
2.	Подвижные игры на материале гимнастики	11	1	10
3.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	11	1	10
4.	Подвижные игры на материале спортивных игр	6	1	5
5.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	5	1	4
	Итого	34	5	29

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	
2.	Подвижные игры на материале гимнастики	11	1	10
3.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	11	1	10
4.	Подвижные игры на материале спортивных игр	6	1	5
5.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	5	1	4
	Итого	34	5	29

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

- **Основы знаний о физической культуре (1 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно-

важные способы передвижения человека. Скорость, изменение скорости и направления движения. Режим дня и личная гигиена.

- **Подвижные игры на материале гимнастики (11 ч.)**

«Паутина/Путаница», «Радуга», «Усатый сом», «Тропинка», «Здравствуйте», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «Дедушка-рожок», «Бояре», «Дядюшка Трифон», «Кот и мыши», «Коршун», «Золотые ворота», «Аисты», «Удочка»

- **Подвижные игры на материале легкой атлетики (11 ч.)**

«Пятнашки», «Тише едешь - дальше будешь», «Жмурки», «Зайцы в огороде», «Воробьи-попрыгунчики», «Два Мороза», «Шишки, желуди, орехи», «Зевака», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Волк во рву», «Леший», «Зайцы», «Пахари и жнецы», «Лягушки и цапля», «Колечко – колечко», «Лисы и куры», «Водяной», «Защити башню», «Белые медведи», «Хвост дракона», «Айсберги», «Гонки снежных комков»

- **Подвижные игры на материале спортивных игр (11 ч.)**

«Большой мяч», «Охотники», «Вышибалы», «Колобок», «Веселая арифметика», «Съедобное-несъедобное», «Хали – хало», «Мяч»

2 год обучения

- **Основы знаний о физической культуре (1 ч.)**

Характеристика основных физических качеств, применяемых человеком в различных подвижных играх (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Закаливание организма во время подвижных игр на свежем воздухе, его значение в укреплении здоровья человека.

- **Подвижные игры на материале гимнастики (6 ч.)**

«Пятнашки маршем», «День и ночь», «Британский бульдог», «Люлька», «Горшок», «Заря», «Малечина – калечина», «Шлепанки», «Золотые ворота» (круговые), «Ручеек», «Дударь», «Змея», «Иголка, нитка и узелок»

- **Подвижные игры на материале легкой атлетики (11 ч.)**

«Салочки», «Сардины», «Салочки «Чай-чай-выручай!», «Выше ноги от земли», «Цвет», «Заколдованный замок», «Заяц без логова», «Прятки», «Али-Баба и разрывные цепи», «Красочки», «Охотники и утки», «Вороны и воробьи», «Горелки», «Бредень», «Филин и пташки», «Салки «Ноги от земли», «Пчелы»

- **Подвижные игры на материале спортивных игр (6 ч.)**

«Цель», «Мяч соседу», «Часы», «Французские салки», «Снежные снайперы», «Снежная мишень», «Дай руку»

- **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (10 ч.)**

«Снежные салки», «Коники», «Воротца»

3 год обучения

- **Основы знаний о физической культуре (1 ч.)**

Подвижные игры у древних народов Руси, связь их содержания с трудовой деятельностью. Разновидности и общие правила проведения подвижных игр. Спортивные игры.

- **Подвижные игры на материале гимнастики (11 ч.)**

«Змейка», «Лошадки», «В шляпе», «Статуи», «Зайчик», «Ягоды, фрукты, овощи», «Горный козел», «Огурец», «Синие и желтые палочки», «Быстро шагай», «Я шишка не боюсь», «Жар-птица», «Ляпка»

- **Подвижные игры на материале легкой атлетики (11 ч.)**

«Пустое место», «Третий лишний», «Шапка-невидимка», «Земля, вода, воздух, огонь», «Кто быстрее займет круг», «Лишний на прогулке», «Флаги», «Чёрный человек», «Английские салки», «Телохранители», «Мячом по булавке», «Казачьи разбойники», «Семь камней», «Ёлы», «12 палочек», «Палочка-застучалочка», «Ловишка в кругу», «Салки «Давай руку», «Заводила»

- **Подвижные игры на материале спортивных игр (6ч.)**

«Чёрный человек с мячом», «Стрелок», «Мяч через волейбольную сетку», «Ловля цепью», «Зимний котел», «Я знаю...», «Штандр»

- **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч.)**

«Карельские салки», «Лыжный городок», «Лыжная упряжка», «Кто быстрее»

4 год обучения

- **Основы знаний о физической культуре (1 ч.)**

Физическая подготовка и физическая нагрузка, связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Причины возникновения травм во время проведения подвижных игр. Правила предупреждения травматизма во время организации и проведения подвижных игр на свежем воздухе: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль самочувствия.

- **Подвижные игры на материале гимнастики (11 ч.)**

«Космонавты», «Поезд», «Математика в движении», «Вьюны», «Красная шапочка», «Козел», «Звонарь», «Чехарда», «Флюгеры», «Бабки», «Вытащи платок»

- **Подвижные игры на материале легкой атлетики (11 ч.)**

«Чёрный человек с помощниками», «Салки-пересекалки», «Медведь и вожак», «Чиж», «Салки на санках», «Саный городок», «Сани-тачки»

- **Подвижные игры на материале спортивных игр (6 ч.)**

«Штандер-стоп!», «Картошка», «Тяни в круг», «Пионербол», «Лапта», «Круговая лапта», «Гонка с шайбой»

- **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч.)**

«На одной лыже», «Черепашки», «Обменяйся флажками», «Эстафета на лыжах»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ занятия	Название раздела	Тема занятия
	Основы знаний о физической культуре	Вводное занятие. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Считалка, разучивание. волнуется»,
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Море волнуется». Игра «Здравствуйте», разучивание. Считалка, разучивание. Игра «Здравствуйте», закрепление. Народная игра «Золотые ворота», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры «Море волнуется», «Золотые ворота», по выбору, самостоятельное проведение. Игра «Тише едешь – дальше будешь», разучивание
	Подвижные игры на материале гимнастики	Считалка, разучивание. Игра «Тише едешь...», закрепление. Игра «Кошки-мышки», разучивание
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Кошки-мышки», закрепление. Игра с мячом «Съедобное – несъедобное», разучивание. Игры по выбору учащихся («Море волнуется», «Золотые ворота», «Тише едешь – дальше будешь»). Игра «Съедобное – несъедобное», закрепление
	Подвижные игры на материале гимнастики	Считалка, разучивание. Игра «Радуга», разучивание. Игра «Радуга», закрепление. Народная игра «У медведя во бору», разучивание. Игра «У медведя во бору», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Народная игра «Колечко-колечко», разучивание. Игры по выбору учащихся. Игры «Колечко-колечко», «У медведя во бору», закрепление. Считалка, разучивание. Игра «Пятнашки», разучивание. Игра «Пятнашки», закрепление. Варианты игры.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игры по выбору учащихся, закрепление. Игра со скакалкой «Удочка», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Удочка», закрепление. Народная игра «Гуси-лебеди», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Народные игры по выбору учащихся. Игры по выбору учащихся. Игра «Путаница», разучивание.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Путаница», закрепление. Игра с мячом «Охотники», разучивание. Игра «Охотники», закрепление. Народная игра с мячом «Хали-хало», разучивание. Игры с мячом, закрепление. Игра «Тропинка», разучивание.

	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Тропинка», закрепление. Народная игра «Салки с домом», разучивание.
	Основы знаний о физической культуре	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно-важные способы передвижения человека. Скорость, изменение скорости и направления движения. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Народная игра «Коршун», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Коршун», закрепление. Игра «Два Мороза», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игры «Коршун», «Два Мороза», закрепление. Игра «Защити башню», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Защити башню», закрепление.
		Игра «Воробьи-попрыгунчики», разучивание.
		Игра «Воробьи-попрыгунчики», закрепление. Игры по выбору учащихся.
		Игра «Айсберги», разучивание.
		Игра «Айсберги», закрепление.
		Игры по выбору «Защити башню», «Айсберги», закрепление.
		Игра «Белые медведи», разучивание.
		Игра «Белые медведи», закрепление.
		Игра «Гонки снежных комков», разучивание.
		Игра «Гонки снежных комков», закрепление. Игра «Хвост дракона», разучивание.
		Игра «Хвост дракона», закрепление.
		Зимние игры по выбору учащихся.
		Зимние игры по выбору учащихся.
		Народная игра «Волк во рву», разучивание.
	Игра «Волк во рву», закрепление. Народная игра «Зайцы», разучивание.	
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Зайцы», закрепление. Игра с мячом «Колобок», разучивание.
		Игра «Колобок», закрепление. Народная игра «Бояре», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Народные игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Бояре», закрепление. Игра с мячом «Большой мяч», разучивание.
		Игры с мячом (по выбору) «Большой мяч», «Колобок», «Хали-хало», «Охотники», закрепление.
		Игра с мячом «Веселая арифметика», разучивание.

		Игра «Веселая арифметика», закрепление. Народная игра «Пахари и жнецы», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Игра «Пахари и жнецы», закрепление. Игра «Зайцы в огороде», разучивание.
		Игра «Зайцы в огороде», закрепление. Народная игра «Леший», разучивание.
Основы знаний о физической культуре		Режим дня и личная гигиена. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале гимнастики		Народная игра «Аисты», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Игра «Аисты», закрепление. Игра «Шишки, желуди, орехи», разучивание.
		Игра «Шишки, желуди, орехи», закрепление. Народная игра «Лисы и куры», разучивание.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Игра «Лисы и куры», закрепление. Игра с мячом «Вышибалы», разучивание.
		Игры с мячом по выбору учащихся. Народная игра «Мяч», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Народная игра «Кот и мыши», разучивание.
		Игра «Кот и мыши», закрепление. Народная игра «Лягушка и цапля», разучивание.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Народные игры с мячом по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале гимнастики		Народная игра «Дядюшка Трифон», разучивание.
		Игра «Дядюшка Трифон», закрепление. Игра «Усатый сом», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Игра «Усатый сом», закрепление. Игра «Зевака», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Игра «Зевака», закрепление. Народная игра «Дедушка-рожок», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Игра «Дедушка-рожок», закрепление. Народная игра «Водяной», разучивание.
		Игры по выбору учащихся. Игра «Жмурки», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Итоговое занятие. Игры по выбору.

2 год обучения

№ занятия	Название раздела	Тема занятия
	Основы знаний о физической культуре	Вводное занятие. Характеристика основных физических качеств, применяемых человеком в различных подвижных играх (сила, быстрота,

		выносливость, гибкость). Инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору, повторение.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Считалка, разучивание. Игра «Салочки», разучивание.
		Игра «Салочки», закрепление. Игра «Салочки «Чай-чай-выручай», разучивание.
		Игра «Салочки «Чай-чай-выручай», закрепление. Народная игра «Салки «Ноги от земли», разучивание.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Игра «Салки «Ноги от земли», закрепление. Игра с мячом «Французские салки», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Считалка, разучивание. Варианты салок. Игры по выбору учащихся.
		Народная игра «Горелки», разучивание.
		Народная игра «Горелки», закрепление.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Считалка, разучивание. Игра «Дай руку», разучивание.
		Игра «Дай руку», закрепление. Народная игра «Ручеек», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Игра «Ручеек», закрепление. Народная игра «Золотые ворота» (круговые), разучивание.
		Игры по выбору учащихся. Народная игра со скакалкой «Люлька», разучивание.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Игра «Люлька», закрепление. Игра со скакалкой «Часы», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Игры со скакалкой по выбору учащихся. Игра «Выше ноги от земли», разучивание.
		Игра «Выше ноги от земли», закрепление. Народная игра «Бредень», разучивание.
		Игра «Бредень», закрепление. Игра «Пятнашки маршем», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Игры по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале легкой атлетики		Считалка, разучивание. Народная игра «Охотники и утки», разучивание.
		Игра «Охотники и утки», закрепление. Народная игра «Али-баба и разрывные цепи», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики		Игра «Али-баба и разрывные цепи», закрепление. Народная игра «Иголка, нитка и узелок», разучивание.
		Конкурс знатоков народных игр.
Подвижные игры на материале спортивных игр		Считалка, разучивание. Игра с мячом «Мяч соседу», разучивание.
Основы знаний о физической культуре		Закаливание организма во время подвижных игр на свежем воздухе. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
		Игра «Прятки», разучивание.
		Игра «Прятки», закрепление.

Подвижные игры на материале легкой атлетики	Варианты игры «Прятки».
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «День и ночь», разучивание.
	Игра «День и ночь», закрепление. Народная игра «Снежинки, ветер и мороз», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Снежинки, ветер и мороз», закрепление. Игра «Заколдованный замок», разучивание.
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «Заколдованный замок», закрепление. Игра «Воротца», разучивание.
	Игра «Воротца», закрепление.
	Варианты игры «Воротца».
Подвижные игры на материале спортивных игр	Повторение. Игры, разученные в 1 год обучения по выбору учащихся («Защити башню», «Белые медведи», «Хвост дракона», «Айсберги», «Гонки снежных комков»)
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «Коники», разучивание.
	Игра «Коники», закрепление.
	Варианты игры «Коники».
	Игры по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Снежные снайперы», разучивание.
	Игра «Снежные снайперы», закрепление.
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «Снежные салки», разучивание.
	Игра «Снежные салки», разучивание.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игры по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Снежная мишень», разучивание.
	Игра «Снежная мишень», закрепление.
Подвижные игры на материале гимнастики	Народная игра «Змея», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Змея», закрепление. Народная игра «Горшок», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Горшок», закрепление. Народная игра «Малечина-калечина», разучивание.
	Народные игры по выбору учащихся.
	Игра «Британский бульдог», разучивание.
	Игра «Британский бульдог», закрепление.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра с мячом «Цель», разучивание.
	Игра «Цель», закрепление.
	Игры с мячом по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Сардины», разучивание.
	Игра «Сардины», закрепление.
	Народная игра «Филин и пташки», разучивание.
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Филин и пташки», закрепление. Народная игра «Дударь», разучивание.

	Основы знаний о физической культуре	Значение закаливания в укреплении здоровья человека. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Цвет», разучивание.
		Игра «Цвет», закрепление. Народная игра «Заря», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Заря», закрепление. Народная игра «Пчелы», разучивание.
		Игра «Пчелы», закрепление. Народная игра с мячом «Шлепанки», разучивание.
		Игра «Шлепанки», закрепление. Народная игра «Красочки», разучивание.
		Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Красочки», закрепление. Игра «Заяц без логова», разучивание.
		Игра «Заяц без логова», закрепление. Народная игра «Ворона и воробьи», разучивание.
		Игра «Ворона воробьи», закрепление.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Итоговое занятие. Игры по выбору.

3 год обучения

№ занятия	Название раздела	Тема занятия
	Основы знаний о физической культуре	Вводное занятие. Подвижные игры у древних народов Руси, связь их содержания с трудовой деятельностью. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору, повторение
	Подвижные игры на материале гимнастики	Считалка, разучивание. Народная игра «Жар-птица», разучивание.
		Игра «Жар-птица», закрепление. Народная игра «Я шишка не боюсь», разучивание.
		Игра «Я шишка не боюсь», закрепление. Народная игра «Ляпка», разучивание.
		Народные игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Считалка, разучивание. Игра «Черный человек», разучивание.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра с инвентарем «Черный человек с мячом», разучивание.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игры «Черный человек» по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Народная игра с мячом «Я знаю...», разучивание.
		Игра с мячом «Я знаю...», закрепление. Народная игра с мячом «Штандр», разучивание.

Подвижные игры на материале спортивных игр	Считалка, разучивание. Игры с мячом по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Кто быстрее займет круг», разучивание.
	Игра «Кто быстрее займет круг», закрепление. Игра «Лишний на прогулке», разучивание.
	Игры «Кто быстрее займет круг», «Лишний на прогулке», закрепление.
	Считалка, разучивание. Народная игра «Ловишка в кругу», разучивание.
	Игра «Ловишка в кругу», закрепление. Игра «Пустое место», разучивание.
	Считалка, разучивание. Игра «Пустое место», закрепление.
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра с мячом «Зайчик», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Зайчик», закрепление. Игра «Земля, вода, воздух, огонь», разучивание.
	Игра «Земля, вода, воздух, огонь», закрепление. Народная игра «Заводила», разучивание.
	Игра «Заводила», закрепление. Игра «Третий лишний», разучивание.
	Считалка, разучивание. Игра «Третий лишний», закрепление.
Основы знаний о физической культуре	Разновидности и общие правила проведения подвижных игр. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра с мячом «Ловля цепью», разучивание.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Ловля цепью», закрепление. Народная игра «Салки «Давай руку», разучивание.
	Игра «Салки «Давай руку», закрепление. Игра «Английские салки», разучивание.
	Игра «Английские салки», закрепление.
	Игры-догонялки по выбору учащихся.
Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Синие и желтые палочки», разучивание.
	Игра «Синие и желтые палочки», закрепление.
Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Мячом по булаве», разучивание.
	Игра «Мячом по булаве», закрепление.
	Игры по выбору учащихся.
	Игра «Зимний котел», разучивание.
	Игра «Зимний котел», закрепление.
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «Карельские салки», разучивание.
	Игра «Карельские салки», закрепление.
	Игры по выбору учащихся.
	Игра «Кто быстрее», разучивание.
	Игра «Кто быстрее», закрепление.
	Игра «Лыжный городок», разучивание.

		Игра «Лыжный городок», закрепление.
		Игра «Лыжная упряжка», разучивание.
		Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Шапка-невидимка», разучивание.
		Игра «Шапка-невидимка», закрепление. Игра с инвентарем «В шляпе», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Английские салки», повторение. Игра «Телохранители», разучивание.
		Игры «Английские салки», «Телохранители», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра с мячом «Стрелок», разучивание.
		Игра «Стрелок», закрепление. Игра «Флаги», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Флаги», закрепление. Народная игра «Быстро шагай», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Быстро шагай», закрепление. Народная игра «Палочка-застучалочка», разучивание.
		Игра «Палочка-застучалочка», закрепление.
		Народная игра «12 палочек», разучивание.
		Игра «12 палочек», закрепление. Народная игра «7 камней», разучивание.
		Игра «7 камней», закрепление. Народная игра «Казачи-разбойники», разучивание.
	Основы знаний о физической культуре	Спортивные игры. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра с мячом «Мяч через волейбольную сетку», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Мяч через волейбольную сетку», закрепление.
		Игра с мячом «Ягоды, фрукты, овощи», разучивание.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игры с мячом по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Змейка», разучивание.
		Игра «Змейка», закрепление. Игра с мячом «Горный козел», разучивание.
		Игра «Горный козел», закрепление. Игра «Лошадки», разучивание.
		Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Народная игра «Ёлы», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Ёлы», закрепление. Игра с инвентарем «Огурец», разучивание.
		Игра «Огурец», закрепление. Игры с мячом по выбору учащихся.
		Итоговое занятие. Игры по выбору.

№ занятия	Название раздела	Тема занятия
	Основы знаний о физической культуре	Вводное занятие. Физическая подготовка и физическая нагрузка, связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору, повторение
	Подвижные игры на материале гимнастики	Считалка, разучивание. Игра «Космонавты», разучивание.
		Игра «Космонавты», закрепление. Игра «Поезд», разучивание.
		Игра «Поезд», закрепление. Народная игра «Звонарь», разучивание.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Звонарь», закрепление. Народная игра «Салки-пересекалки», разучивание.
		Считалка, разучивание. Варианты игры «Салки», повторение. Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Вьюны», разучивание.
		Игра «Вьюны», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Считалка, разучивание. Народная игра «Медведь и вожак», разучивание.
		Игра «Медведь и вожак», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Штандер-стоп!», разучивание.
		Игра «Штандер-стоп!», закрепление.
		Игры с мячом по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Считалка, разучивание. Народная игра «Флюгеры», разучивание.
		Игра «Флюгеры», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Математика в движении», разучивание.
		Игра «Математика в движении», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Считалка, разучивание. Народная игра «Чиж», разучивание.
		Игра «Чиж», закрепление.
	Основы знаний о физической культуре	Причины возникновения травм во время проведения подвижных игр. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игры «Черный человек», «Черный человек с мячом», повторение (игры 2,3 года обучения).
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Считалка, разучивание. Игра «Черный человек с помощниками», разучивание.
		Игра «Черный человек с помощниками», закрепление.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Красная шапочка», разучивание.
		Игра «Красная шапочка», закрепление.

	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Народная игра «Вытащи платок», разучивание.
		Игра «Вытащи платок», закрепление.
	Основы знаний о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время организации и проведения подвижных игр на свежем воздухе: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль самочувствия. Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время проведения подвижных игр на открытом воздухе. Игра по выбору.
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «Черепашки», разучивание.
		Игра «Черепашки», закрепление.
		Игра «Обменяйся флажками», разучивание.
		Игра «Обменяйся флажками», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Гонка с шайбой», разучивание.
		Игра «Гонка с шайбой», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Саный городок», разучивание.
		Игра «Саный городок», закрепление.
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Салки на санках», разучивание.
		Игра «Салки на санках», закрепление.
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Игра «На одной лыже», разучивание.
		Игра «На одной лыже», закрепление.
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игра «Сани-тачки», разучивание.
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Эстафеты на лыжах.
		Игры по выбору учащихся.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Козел», разучивание.
		Игра «Козел», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Тяни в круг», разучивание.
		Игра «Тяни в круг», закрепление. Народная игра «Чехарда», разучивание.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Игра «Чехарда», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Картошка», разучивание.
		Игра «Картошка», закрепление.
		Народная игра «Лапта», разучивание.
		Народная игра «Лапта», закрепление.
		Народная игра «Лапта», закрепление.

		Народная игра «Лапта», закрепление.
		Народная игра «Круговая лапта», разучивание.
		Народная игра «Круговая лапта», закрепление.
		Народная игра «Круговая лапта», закрепление.
		Народная игра «Круговая лапта», закрепление.
	Подвижные игры на материале гимнастики	Народная игра «Бабки», разучивание.
		Народная игра «Бабки», закрепление.
		Народная игра «Бабки», закрепление.
	Подвижные игры на материале спортивных игр	Игра «Пионербол», разучивание.
		Игра «Пионербол», закрепление.
		Игра «Пионербол», закрепление.
		Итоговое занятие. Игры по выбору.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Разработки игр по направлениям
2. Подборки игр с использованием регионального компонента

Рекомендации по организации практических занятий:

Практические занятия, включенные в программу «Подвижные игры на свежем воздухе», проводятся на протяжении всего курса обучения. Игровые приемы, выполнение заданий творческой направленности, помогают создать на занятиях атмосферу настроенности на эмоциональное восприятие изучения игровых приемов и техник, что заметно отражается на повышении качества обучения. Развитие коммуникативных способностей, способностей к самовыражению, являются мотивационным аспектом для проведения практических занятий по программе.

Дидактический материал представлен:

- Подвижные игры на материале гимнастики
- Подвижные игры на материале легкой атлетики
- Подвижные игры на материале спортивных игр

Лекционный материал представлен:

- Беседы по теме «Основы знаний о физической культуре»
- Беседы по теме «Правила предупреждения травматизма во время организации и проведения подвижных игр на свежем воздухе: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль самочувствия».