*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**по внеурочной деятельности**

**«Подвижные Игры»**

НАЧАЛЬНОЕ общее образование

1 – 4 классы

1

г. Кировград, 2021г.

Рабочая программа предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик: Гришина Елена Леонидовна – учитель физической культуры 1 квалификационная категория

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора *Н.Б. Погребова*,кандидат педагогических наук, ректор СКИПКРО;

*О.Н. Хижнякова*, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального образования СКИПКРО;

*Н.М. Малыгина*, старший преподаватель кафедры начального образования СКИПКРО. (год

Издания 2010г).

**Цель данного курса**: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи данного курса**: научить детей играть активно и самостоятельно;

* вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
* способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Срок реализации программы 4 года( 135часов)

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программой учебного курса.

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностнымирезультатами кружка «Подвижные игры»**

являютсяследующиеумения:

*оценивать*поступки людей, жизненныеситуациисточкизренияобщепринятыхнормиценностей;оцениватьконкретныепоступкикакхорошиеили плохие;

*выражать*своиэмоции;

*понимать*эмоциидругих людей, сочувствовать,сопереживать;

**Метапредметнымирезультатамикружка** «**Подвижные игры**»

являетсяформированиеуниверсальныхучебныхдействий(УУД).

* *РегулятивныеУУД:*
* определять иформироватьцель деятельности спомощьюучителя;
* проговариватьпоследовательностьдействийво время занятия;
* учитьсяработатьпоопределенному алгоритму
* *ПознавательныеУУД:*
* умение делатьвыводыврезультатесовместнойработыклассаиучителя;
* *КоммуникативныеУУД:*
* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Принцип деятельности**

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

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

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

**иметь представление**:

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

**уметь**:

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

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются

следующие **задачи**:

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

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

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

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

**Таблица №1.**

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание**  **учебной дисциплины** | **Содержание программы**  **«Подвижные игры»** |
| Литературное чтение | Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди».  Устное народное творчество . | Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята»и др.  Считалки |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.  Организм человека.  Опора тела и движение.  Наше питание.  Игры связанные с особенностями и повадками животных. | «Зайчики», «Попрыгунчики- воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление простейшего инвентаря для игр ( подвижные мишени, бумажные снежки и др) |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. | Зачем нужен комплекс ОРУ? Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением |
| Математика | Устный счёт | Игра «Вызов номеров» |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы «Подвижные игры» необходима материально-техническая база:

1. ***Спортивный инвентарь:***

* Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка.
* измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

**Формы работы -** интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

**Группировка подвижных игр.**

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

**Таблица №2**

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

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

**Содержание курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная  направленность | Классы | | |
| 1-2 | 3-4 | |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скорост­ных способностей, спо­собности к ориентирова­нию в пространстве | «К своим флажкам»,  «Два мороза», «Пятнашки» | «Пустое место»,  «Белые медведи».  «Космонавты» | |
| На закрепление и совер­шенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способ­ностей, ориентирование в пространстве | «Попрыгунчики - воробушки »,  «Зайцы в огороде»,  «Лисы и куры». | «Прыжки по полоскам»,  «Волк во рву»,   «Удочка» | |
| На закрепление и совер­шенствование метаний на дальность и точность, раз­витие способностей к дифференцированию парамет­ров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит»,  «Точный расчет»,  «Метко в цель». |  | |
| На комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей, овладение элементарны­ми технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах | «Борьба за мяч» «Перестрелка»       «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол | |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила пове­дения и безопасности | | |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами | | |
| На овладение элементарными умениями в ловле,бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача,броски и  ведение мяча в движении.  Броски  в  цель (кольцо,  щит, мишень, обруч), в парах,  стоя на месте и в шаге.  Ведение мяча (правой, левой  рукой)  в движении   по   прямой(шагом и бегом). | Ловля и передача  мяча на месте и в движении в    треугольниках, квадратах,  кругах.  Ведение мяча с изменением   направления.  Броски поворотам  с 3—4 м (гандбол) | Ведение мяча с изменением   направления и скорости.  Броски по воротам  с 3—4 м (гандбол)  и броски в цель (входьбе   и  медленном беге), удары по  воротам в футболе |
| На закрепление  и совершенствование держания,  ловли, передачи, броска  и ведения мяча и на развитие    способностей    кдифференцированию  параметров движений, ре-  акции, ориентированию  в пространстве | «Играй,    играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»  «У кого меньше мячей»  «Школа мяча», «Мяч в корзину»  «Попади   в   обруч» | «Гонка мячей по кругу»  «Вызови по имени»  «Овладей мячом»  «Подвижная цель»  «Мяч ловцу»  «Охотники и утки»  «Быстро и точно»  «Снайперы»  «Игры с ведением мяча» | |

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

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

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

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

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор подвижных игр.
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

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

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

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

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

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

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

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

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

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

**Перечень методического и программного обеспечения**

Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка».).

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.
4. Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
5. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

**Нагрузка на учебный год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Класс | Всего часов |
| 1. | **1 класс** | **33** |
| 2. | **2 класс** | **34** |
| 3. | **3 класс** | **34** |
| 4. | **4 класс** | **34** |

****Место проведения:****

в спортивном зале (холодное время года),

на спортивной площадке (в теплое время года).

**Содержание программы( 1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Игры на координацию движений | - | 9 | 9 | соревнование |
| 2. | Интегрированные занятия «Если хочешь быть здоров» | 3 | 4 | 7 | викторина |
| 3. | Интегрированные занятия «Учимся следить за собой» | 5 | 5 | 10 | викторина |
| 4. | Игры на развитие ловкости | - | 7 | 7 | соревнование |
|  | Итого: |  | | 33 |  |

**Содержание программы**

1. Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2. Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», « Бой петухов»,беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз…» беседа «Забота о коже», игра «Кого назвали, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и вороны», «Вызов номеров».
3. Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
4. Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему»

****Тематический план****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов** | | **Дата проведения** |
| **план.** | **факт.** |
| **1 год обучения (33ч.)** | | | | |
| Подвижные игры (9 часов) | | | | |
| 1 - 2. | Игра «Ловишка» | 2 | 2 |  |
| 3 - 4. | Игра «Салки» | 2 | 2 |  |
| 5 - 6. | Игра «К своим флажкам» | 2 | 2 |  |
| 7 - 8. | Игра «Жмурки» | 2 | 2 |  |
| 9. | Игра «Совушка» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия(7 часов) | | | | |
| 10. | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 |  |
| 11. | Игры «Успей выбежать», «Бой петухов» | 1 | 1 |  |
| 12. | Дружи с водой | 1 | 1 |  |
| 13. | Игра «Не попадись», «Море волнуется,раз…» | 1 | 1 |  |
| 14. | Забота о коже | 1 | 1 |  |
| 15. | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | 1 | 1 |  |
| 16. | Уход за ушами. Игра «Вороны и воробьи» , «Вызов номеров» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия(10 часов) | | | | |
| 17. | Уход за зубами | 1 | 1 |  |
| 18. | Игра «Дедушка и детки» | 1 | 1 |  |
| 19. | Забота о глазах | 1 | 1 |  |
| 20. | Игра «Охотник и утки», «Удочка» | 1 | 1 |  |
| 21. | Как я одеваюсь | 1 | 1 |  |
| 22. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 |  |
| 23. | Моя красивая осанка | 1 | 1 |  |
| 24. | Игра «Переноска арбузов» | 1 | 1 |  |
| 25. | Уход за руками и ногами | 1 | 1 |  |
| 26. | Игра «Поймай лягушку» | 1 | 1 |  |
| Подвижные занятия (7 часов) | | | | |
| 27 - 28. | Игра «Будь ловким», «Космонавты» | 2 | 2 |  |
| 28 - 30. | Игра «Хитрая лиса», «Волк во рву» | 2 | 2 |  |
| 31 - 32. | Игра «Медведи и пчелы» | 2 | 2 |  |
| 33. | Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему» | 1 | 1 |  |

**Содержание программы (2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| теоретич. | практич. | всего |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Подвижные игры | - | 9 | 11 | соревнование |
| 2. | Интегрированные занятия «Какой я» | 2 | 3 | 5 | викторина |
| 3. | Интегрированные занятия «Какой я внутри» | 5 | 5 | 10 | викторина |
| 4. | Игры на развитие координации движений | - | 8 | 8 | соревнование |
|  | Итого: | 8 | 26 | 34 |  |

**Содержание программы**

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2. Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моё настроение», игра «День и ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
3. Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
4. Игры на развитие координации движений: игра «Чай - чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

****Тематический план****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов** | | **Дата проведения** |
| **план.** | **факт.** |
| ****2 год обучения(34 ч.)**** | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | |
| 1 | Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры. Театрализованное информационное представление об играх и их происхождении. | 1 | 1 |  |
| 2 | Правила игры. Обязательны ли они для всех? Театрализованное представление «Невоспитанные Шиповки и вежливый Секундомер». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. | 1 | 1 |  |
| 4-5 | Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами». | 2 | 2 |  |
| 6-7 | Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. Перетягивание каната. Игра «Кто кого перетянет». | 2 | 2 |  |
| 8-9 | Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и. Игра « Веселые ребята». | 2 | 2 |  |
| 10-11 | Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой».Игры эстафеты. «Угадай и догони». | 2 | 2 |  |
| Интегрированные занятия (7 ч.) | | | | |
| 12 | «Я». Какой я был  Игра «Пчелы и медведи» | 1 | 1 |  |
| 13. | Чем я отличаюсь от взрослого.  Игра «Горелки» | 1 | 1 |  |
| 14. | Мое настроение | 1 | 1 |  |
| 15. | Игра «День ночь» | 1 | 1 |  |
| 16. | Из чего я сделан. Игра «Перемена мест» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия (10 ч.) | | | | |
| 17. | Какой я внутри | 1 | 1 |  |
| 18. | Игра «Удочка» | 1 | 1 |  |
| 19. | Почему я не падаю | 1 | 1 |  |
| 20. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 |  |
| 21. | Моя красивая осанка | 1 | 1 |  |
| 22. | Игра «Салки» | 1 | 1 |  |
| 23. | Зачем человек ест | 1 | 1 |  |
| 24. | Игра «Снежки» | 1 | 1 |  |
| 25. | Как правильно есть | 1 | 1 |  |
| 26. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | |
| 27 -28. | Игра «Чай-чай, выручай» | 2 | 2 |  | |
| 29 - 30. | Игра «Космонавты» | 2 | 2 |  | |
| 31 - 32. | Игра «Перебежки» | 2 | 2 |  | |
| 33 - 34. | Игра «Сбей городок», «Удочка» | 2 | 2 |  | |

**Содержание программы (3 года обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Игры на повышение интереса к ЗОЖ | - | 9 | 9 | соревнование |
| 2. | Интегрированные занятия «О правильном питании» | 3 | 4 | 7 | викторина |
| 3. | Интегрированные занятия «Наши главные органы» | 5 | 5 | 10 | викторина |
| 4. | Игры на природе | - | 8 | 8 | соревнование |
|  | Итого: | 8 | 26 | 34 |  |

**Содержание программы**

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

****Тематический план****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов** | | **Дата проведения** | |
| **план.** | **факт.** |  | |
| ****3 год обучения(34 ч.)**** | | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | | |
| 1 - 2. | Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 | |  |
| 3 - 4. | Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 1 | |  |
| 5 - 6. | Игра «Тише едешь - дальше будешь» | 1 | 1 | |  |
| 7 - 8. | Игра «Запрещенное движение» | 1 | 1 | |  |
| 9. | Игра «Ручеек» | 1 | 1 | |  |
| Интегрированные занятия (7 ч.) | | | | | |
| 10. | Полезная пища | 1 | 1 | |  |
| 11. | Игра «Пионербол» | 1 | 1 | |  |
| 12. | Вредная пища | 1 | 1 | |  |
| 13. | Игра «Достань мяч» | 1 | 1 | |  |
| 14. | Овощи. Блюда из овощей | 1 | 1 | |  |
| 15. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 | |  |
| 16. | Фрукты. Мой любимый сок. Игра «Охотники и лайки» | 1 | 1 | |  |
| Интегрированные занятия (10 ч.) | | | | | |
| 17. | Как я чищу зубы | 1 | 1 | |  |
| 18. | Игра «Бой петухов» | 1 | 1 | |  |
| 19. | Мой нос – это фильтр, печка и сторожевой пост | 1 | 1 | |  |
| 20. | Игра «Мяч в воздухе» | 1 | 1 | |  |
| 21. | Аптечка на кухне | 1 | 1 | |  |
| 22. | Игра «Воробьи и кошка» | 1 | 1 | |  |
| 23. | Почки, которые никогда не станут цветами | 1 | 1 | |  |
| 24. | Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 1 | |  |
| 25. | Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок) | 1 | 1 | |  |
| 26. | Игра «Штандир» | 1 | 1 | |  |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | | |
| 27 - 28. | Игра «Зайчики» | 2 | 2 | |  |
| 29 - 30. | Игра «Прыгуны» | 2 | 2 | |  |
| 31 - 32. | Игра «Один в круге» | 2 | 2 | |  |
| 33 - 34. | Игра «Рыбная ловля» | 2 | 2 | |  |

**Тематический план (4 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| теоретич. | практич. | Всего |
| 1. | Игры на улучшение здоровья | - | 9 | 9 | соревнование |
| 2. | Интегрированные занятия «Я продолжаю расти» | 3 | 4 | 7 | викторина |
| 3. | Интегрированные занятия«Уважайте самих себя» | 5 | 5 | 10 | викторина |
| 4 | Игры на природе | - | 8 | 8 | соревнование |
|  | Итого: |  | | 34 |  |

**Содержание программы**

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву»,-беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

****Тематический план****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов** | | **Дата проведения** |
| **план.** | **факт.** |  |
| ****4**  год обучения **(34 ч.)**** | | | | |
| Подвижные игры (9 ч.) | | | | |
| 1 - 2. | Игра «Охотник и собака» | 2 | 2 |  |
| 3 - 4. | Игра «Поймай дракона за хвост» | 2 | 2 |  |
| 5 - 6. | Игра «Хромой цыпленок» | 2 | 2 |  |
| 7 - 8. | Игра «Человек, ружье, тигр» | 2 | 2 |  |
| 9. | Игра «Чужеземцы» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия (7 ч.) | | | | |
| 10. | «Я продолжаю расти». Игра | 1 | 1 |  |
| 11. | «Метательная лапта» | 1 | 1 |  |
| 12. | Я - мальчик, я ‒ девочка | 1 | 1 |  |
| 13. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 |  |
| 14. | Вредные привычки | 1 | 1 |  |
| 15. | Игра «Вызов номеров» | 1 | 1 |  |
| 16. | Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза» | 1 | 1 |  |
| Интегрированные занятия (10 ч.) | | | | |
| 17. | Уважайте самих себя | 1 | 1 |  |
| 18. | Игра «День и ночь» | 1 | 1 |  |
| 19. | Мой характер | 1 | 1 |  |
| 20. | Игра «Перемена мест» | 1 | 1 |  |
| 21. | Мой автопортрет | 1 | 1 |  |
| 22. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 |  |
| 23. | Драться или не драться | 1 | 1 |  |
| 24. | Игра «Пятнашки» | 1 | 1 |  |
| 25. | Красота в моем доме | 1 | 1 |  |
| 26. | Игра «Перебежки» | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.) | | | | |
| 27 - 28. | Игра «Охрана сокровища» | 2 | 2 |  |
| 29 - 30. | Игра «Чехарда» | 2 | 2 |  |
| 31 - 32. | Игра «Лапта» | 2 | 2 |  |
| 33 - 34. | Игра «Третий лишний» | 2 | 2 |  |