

**Комитет образования Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №250 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Согласовано» на пед. совете Пр. № 1
от «29» 08. 2025г.

«Утверждаю»
Приказ № 56 от «29» 08. 2025 г.
Директор школы: _____ /Ю.В.Фадеева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Здоровейка»

Количество часов: 34ч.

Класс: 4 «А», 4 «Б»

Методическое пособие:

примерные программы внеурочной деятельности

Автор(ы): Горский В. А., Тимофеев А. А., Смирнов Д. В. и др. /
Под ред. Горского В. А.

Издательство: Москва «Просвещение».

Учитель: Прокина Александра Павловна
Мартынов Сергей Анатольевич

**Санкт-Петербург
2025-2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рамках реализации целей и задач ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287; ФОП НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

На внеурочную деятельность по курсу «Здоровейка» 4 классах отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 час в неделю) предусмотренной учебным планом.

Программа «Здоровейка» является модифицированной. При ее составлении были использованы следующие материалы:

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011;
- «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011;

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» включает следующие разделы:

1.Пояснительная записка:

- Цели и задачи программы;
- Роль и место программы в образовательном пространстве школы;
- Алгоритм работы с играми;
- Результаты освоения программы;

2.Тематическое планирование.

3.Основное содержание программы.

Подвижная игры – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

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

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

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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

Подвижные игры для детей 7-11 лет являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения,

входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

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

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

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

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

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

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

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

Алгоритм работы с играми.

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

Цель программы:

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

Задачи,

Решаются в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 6 класса 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

Ожидаемый результат

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Структура курса для 4 класса (тематический план)

| № | Наименование разделов | Всего | Количество часов | |
|----|---|-------|------------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 10 | 1 | 9 |
| 2. | Игры с мячом. | 12 | 1 | 11 |
| 3. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перерезанием; правильной осанки). | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Народные игры | 2 | | 2 |
| 5. | Эстафеты. | 6 | 1 | 5 |
| | ИТОГО: | 34 | 4 | 30 |

Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения

| № занятия | Раздел, тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Планируемые результаты | | Кол-во часов |
|-----------|---|---|---|--|--------------|
| | | | предметные | метапредметные, личностные | |
| 1 | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр. Изучают способы деления на команды; повторяю считалки | Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами» Игра « Мешочек » | выполняют комплекс ОРУ в движении; повторяют правила игр. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | выполняют комплекс ОРУ с предметами; повторяют правила игр. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | выполняют комплекс ОРУ в круге; повторяют правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>Коммуникативные</u> : принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | выполняют комплекс ОРУ с предметами; повторяют правила игр. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>Коммуникативные</u> : принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 6 | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | осваивают правила т/ б при проведении подвижных игр с мячом; повторяют различные способы передачи мяча. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. | <u>познавательные</u> : использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | | | |
| 7 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". | выполняют комплекс ОРУ с малыми мячами; повторяют правила игр. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий | <u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». | выполняют комплекс ОРУ с мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 11 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с набивными мячами | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 12 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | | | жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами | своими эмоциями | |
| 13 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Повторение считалок. | Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр. Повторение считалок. Профилактика травматизма | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». | выполняют комплекс ОРУ; повторяют правила игр. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений | <u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками. | 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «тропка» | выполняют комплекс ОРУ; повторяют правила игр. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры. | 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | Выполняют ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | 1 |
| 17 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Повторение рифм для проведения игр. | Повторяют правила по т/б при проведении подвижных игр; повторение рифм для игр. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр.. | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б. | 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". | Описывают технику при выполнении ОРУ. Повторяют основные приёмы игры . | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий | <u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий | 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «неведимки» | Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Повторение игр на внимания. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенностей организма | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 20 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и | Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, выявлять, | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | действий. | подготовке | устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | |
| 21 | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. | повторение традиций, традиционных народных игр, праздников. | Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр. | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу | 1 |
| 22 | Разучивание народных игр. Игра "Коршун". | Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | 1 |
| 23 | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». | Повторение техники безопасности. Решение двигательных задач; совершенствуют и корректируют игровые действия | Принимать адекватные решения | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию | 1 |
| 24 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. | Соблюдают правила т/б. при проведении эстафет | Понимать роль и значение эстафет в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. | <u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу | 1 |
| 25 | Эстафеты «Ходьба по начертченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Соблюдают правила т/б. при проведении эстафет | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил т/б и профилактики травматизма. Иметь первоначальные представления об эстафетах | <u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 26 | Эстафеты «Ходьба по начертченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | 1 |
| 27 | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | Осваивают технику двигательных действий. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | <u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | | | слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | |
| 28 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 29 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | <u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : вносить необходимые корректизы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | 1 |
| 30 | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». | выполняют комплекс ОРУ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений | <u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками. | 1 |
| 31 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | Выполняют ОРУ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | 1 |
| 32 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач; выполняют комплекс ОРУ на месте | Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий | <u>Коммуникативные</u> : взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные</u> : вносить необходимые корректизы в двигательное действие | 1 |
| 33 | Игра «Перестрелка» | Выполняют правила игры. Осуществляют судейство. | Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке | <u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями. | 1 |
| 34 | Футбол двумя мячами. | Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности; демонстрировать личные достижения | <u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями. | 1 |

Содержание программы 4 год обучения

I. Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте.

V. Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Игра "Русская лапта".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

| Материально – техническое обеспечение программы | Методическое обеспечение программы |
|---|---|
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового

дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдохнуть.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии коня, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от коня или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижика, биты или коня и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими

школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробы", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Список литературы:

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