

Утверждена приказом  
№ 262 от 30.08.2023  
по МАОУ «СОШ № 51»  
Директор \_\_\_\_\_ Петров А.А.

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
««Движение – есть жизнь!»»  
для учащихся 1–4 классов**

Направление программы – спортивное

г. Саратов  
2023 г.

## **Содержание**

### **Пояснительная записка**

Актуальность и назначение программы

Цели и задачи программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Введение

Содержание курса «Движение – есть жизнь!» (для 1- 4 классов)

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

### **Тематическое планирование**

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

**Актуальность программы** состоит в том, что она призвана компенсировать отсутствие третьего часа физической культуры в учебном плане школы на уровне начального общего образования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, 3 упражнения, игры на формирование

коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая

координацию движений.

## **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, на 34 часа в год в 2-4 классе с проведением занятий 1 раз в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное развитие, но и на формирование ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- возможности комплектования групп для организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается примерной программой воспитания.

### **Особенности работы педагога по программе.**

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка, работа по теме занятия, т.е. игры.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

**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.

**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.

**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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1 КЛАСС

**Из истории игры:** строевые упражнения, перестроение, беседы по теме занятия, подвижные игры по выбору, комплекс ОРУ с мячом, комплекс утренней гигиенической гимнастики.

**Подвижные игры:** подвижная игра «Дорожки», разминки у гимнастической стенки, с малыми мячами, игры «Змейка», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «Мячик кверху», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Зевака», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Салка на одной ноге».

**Игры-соревнования:** разминки на развитие координации, игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушинный бой», «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони», «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики», «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?», «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке», «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?», «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч», «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».

**Игры малой подвижности:** игра малой подвижности «Краски», «Фанты», «Колечко», «Веревочка», «Телефон», «Летит- не летит», «Море волнуется».

### 2 КЛАСС

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

#### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копка», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в



лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

### **3 КЛАСС**

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.

Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

#### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

#### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### **Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## **4 КЛАСС**

### **Игры с бегом (5 часов).**

*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 «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

### **Игры с мячом (5 часов)**

*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».

### **Игры с прыжками (5 часов).**

*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».

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

*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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

#### **Зимние забавы (4 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

#### **Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной 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)

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

*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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

## **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7
	<b>Итого:</b>	<b>33ч</b>

### 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	4
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2	Игры с мячом.	5
3	Игра с прыжками (скакалки).	5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5	Зимние забавы.	4
6	Эстафеты.	5
7	Народные игры	5
	<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5
2	Игры с мячом.	5
3	Игра с прыжками (скакалки).	5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
5	Зимние забавы.	4
6	Эстафеты.	5
7	Народные игры	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 1 КЛАССА**

№ п\п	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Отметка о выполнении
		по плану	по факту		
<b>Из истории игры (3часа)</b>					
1	Как выбирают водящего			Практическая работа	
2	Считалки старинные			Практическая работа	
3	Считалки современные			Практическая работа	
<b>Подвижные игры(12часов)</b>					
4	Игра «Дорожки»			Практическая работа	-
5	Игра «Змейка»			Практическая работа	-
6	Игра «Пустое место»			Практическая работа	
7	Игра «Пятнашки с домом»			Практическая работа	
8	Игра «Мячик кверху»			Практическая работа	
9	Игра «Перебрасывание мяча»			Практическая работа	
10	Игра «Летучий мяч»			Практическая работа	
11	Игра «Зевака»			Практическая работа	
12	Игра «Воробушки и кот»			Практическая работа	
13	Игра «Болото»			Практическая работа	
14	Игра «Салка на одной ноге»			Практическая работа	
15	Игра «Попрыгунчики»			Практическая работа	
<b>Спортивные игры (3часа)</b>					
16	Спортивная игра «Городки»			Практическая работа	
17	Баскетбол			Практическая работа	
18	Спортивная игра «Футбол»			Практическая работа	
<b>Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)</b>					
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».			Практическая работа	

20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».			Практическая работа	
21	«Кто дольше?», «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».			Практическая работа	
22	«Кто быстрее?», «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»			Практическая работа	
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».			Практическая работа	
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»			Практическая работа	
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».			Практическая работа	
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».			Практическая работа	
<b>Игры малой подвижности (7часов)</b>					
27	Игра малой подвижности «Краски»			Практическая работа	
28	Игра малой подвижности «Фанты»			Практическая работа	
29	Игра малой подвижности «Колечко»			Практическая работа	
30	Игра малой подвижности «Веревочка»			Практическая работа	
31	Игра малой подвижности «Летит- не летит»			Практическая работа	
32	Игра малой подвижности «Море волнуется»			Практическая работа	
33	Игра малой подвижности «Телефон»			Практическая работа	
	<b>Итого</b>	<b>33 ч</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 2 КЛАССА**

№ п/п	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
		по плану	по факту		
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)</b>					
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».			Практическая работа	
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»			Практическая работа	
3	Игры «Художник» « Все помню»			Практическая работа	
4	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.			Практическая работа	
5	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.			Практическая работа	
6	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».			Практическая работа	
<b>Народные игры (6 часов)</b>					
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»			Практическая работа	
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»			Практическая работа	
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»			Практическая работа	
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».			Практическая работа	
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»			Практическая работа	
12	Русская народная игра «Удар по веревочке»			Практическая работа	
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>					
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»			Практическая работа	
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами			Практическая работа	
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с			Практическая работа	



	баскетбольным мячом.				
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».			Практическая работа	
17	Весёлые старты со скакалкой.			Практическая работа	
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»			Практическая работа	
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,			Практическая работа	
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»			Практическая работа	
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».			Практическая работа	
22	Эстафеты с санками и лыжами			Практическая работа	
23	Игры на лыжах «Биатлон»			Практическая работа	
24	Игры зимой: «Охота на куропаток»			Практическая работа	
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»			Практическая работа	
26	Игра «Салки с мячом».			Практическая работа	
27	Игра «Прыгай через ров»			Практическая работа	
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>					
28	Футбол			Практическая работа	
29	Баскетбол.			Практическая работа	
30	Волейбол			Практическая работа	
<b>Спортивные праздники (4 часа)</b>					
31	Спортивный праздник. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.			Практическая работа	
32	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами.			Практическая работа	
33	Большие гонки. Эстафеты с предметами и без			Практическая работа	
34	Игры по выбору детей			Практическая работа	
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 3 КЛАССА**

№ п\п	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Отметка о выполнении
		по плану	по факту		
<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)</b>					
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.			Практическая работа	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».			Практическая работа	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»			Практическая работа	
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»			Практическая работа	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»			Практическая работа	
<b>Игры с мячом ( 5 часов)</b>					
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.			Практическая работа	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»			Практическая работа	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».			Практическая работа	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».			Практическая работа	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»			Практическая работа	
<b>Игра с прыжками (скакалки). (5 часов)</b>					
11	Правила техники безопасности при игре с			Практическая работа	

	прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.				
12	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».			Практическая работа	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».			Практическая работа	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».			Практическая работа	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».			Практическая работа	
<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). (5 часов)</b>					
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.			Практическая работа	
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».			Практическая работа	
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»			Практическая работа	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».			Практическая работа	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»			Практическая работа	
<b>Зимние забавы (4 часа)</b>					
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.			Практическая работа	
22	Игра «Строим крепость».			Практическая работа	
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».			Практическая работа	
24	Игра «Лепим снеговика».			Практическая работа	
<b>Эстафеты (5 часов)</b>					
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.			Практическая работа	

26	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			Практическая работа	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			Практическая работа	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».			Практическая работа	
29	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			Практическая работа	
<b>Народные игры (5 часов)</b>					
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.			Практическая работа	
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»			Практическая работа	
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".			Практическая работа	
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»			Практическая работа	
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".			Практическая работа	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 4 КЛАССА**

№ п\п	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Отметка о выполнении
		по плану	по факту		
<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры) (5 часов)</b>					
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.			Практическая работа	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».			Практическая работа	
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»			Практическая работа	
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».			Практическая работа	
5	Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».			Практическая работа	
<b>Игры с мячом ( 5 часов)</b>					
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.			Практическая работа	
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».			Практическая работа	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».			Практическая работа	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».			Практическая работа	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».			Практическая работа	
<b>Игра с прыжками (скакалки). (5 часов)</b>					
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.			Практическая работа	

12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».			Практическая работа	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».			Практическая работа	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».			Практическая работа	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».			Практическая работа	
<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). (5 часов)</b>					
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.			Практическая работа	
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».			Практическая работа	
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».			Практическая работа	
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».			Практическая работа	
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».			Практическая работа	
<b>Зимние забавы (4 часа)</b>					
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.			Практическая работа	
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».			Практическая работа	
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).			Практическая работа	
24	Игра «Быстрый лыжник».			Практическая работа	
<b>Эстафеты (5 часов)</b>					
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.			Практическая работа	

26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.			Практическая работа	
27	Эстафета с лазанием и перелезанием			Практическая работа	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».			Практическая работа	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)			Практическая работа	
<b>Народные игры (5 часов)</b>					
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.			Практическая работа	
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".			Практическая работа	
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".			Практическая работа	
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".			Практическая работа	
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".			Практическая работа	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

**Краткие рекомендации по оценке результатов учебной деятельности:**

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.