Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кирпичнозаводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании МО учителей начальныхклассов «Родничок»протокол № 1от 29.08.2022Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Калимулина | ПРИНЯТОрешением педагогического совета школыпротокол № 1от 30.08.2022 | УТВЕРЖДАЮИ.О. директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. ДюринаВведено в действиеприказом №80 от 30.08.2022 |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Ловкие, быстрые, смелые»

(подвижные игры)

Возраст обучающихся:1класс

Срок реализации: 1 год

 Составили: учителя 1-х классов

 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Ловкие, быстрые, смелые» входит в вариативную часть плана внеурочной деятельности, направлен на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов по спортивно-оздоровительному направлению, может рассматриваться как одна из ступеней  к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (обновлённый ФГОС НОО);
3. Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО;
4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Письмо Минобнауки России №03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при ФГОС»;
7. Основная образовательная программа начального общего образования в соответствии с обновлённым ФГОС НОО МБОУ «Кирпичнозаводская средняя общеобразовательная школа»;
8. Письмо Минобрнауки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г. №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

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

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.   Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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 и 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, 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 содержание курса «Ловкие, быстрые, смелые» 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.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

* 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 учащихся;
* 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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

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

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

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

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

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

Программа курса внеурочной деятельности  «Ловкие, быстрые, смелые» предназначена для обучающихся 1 класса. Реализация программы  осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

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

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

Описание места курса в учебном плане

     Программа курса внеурочной деятельности  «Ловкие, быстрые, смелые» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 часа в неделю:  1 класс — 33 часа в год.

Основные направления реализации программы:

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
* организация и проведение динамических прогулок  и игр на свежем воздухе в любое время года;
* организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок школы.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

                Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата
* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.
* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе.

 *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Двигательная подготовленность как важный компонент здоровья обучающихся;

* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* развитие  психических и нравственных качеств;
* повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В ходе реализация программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

* основы истории развития подвижных игр  в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
* возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 Должны уметь:

* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

программы внеурочной деятельности

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

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

* викторины;
* конкурсы;
* ролевые игры;
* выполнение заданий соревновательного характера;
* оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
* результативность участия в конкурсных программах и др.

 В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план по внеурочной деятельности МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ» предусматривает дистанционную форму обучения с применением следующих образовательных интернет-ресурсов:

1. <https://uchi.ru/activities/teacher/>

2. <https://resh.edu.ru/museum/45/0/0/2/-/>

3.<http://www.fizkult-ura.ru/>

4. <http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass>

Для  реализации модели дистанционного обучения  используют систему дистанционного обучения федерального образовательного портала:

* Российская электронная школа
* Дневник.ру
* Учи.ру
* Упрощенная видеоконференцсвязь Zoom, Сферум – для организации онлайн конференций и консультаций.
* WhatsApp - для организации обратной связи между обучающимися и педагогами с помощью видеосвязи, аудио и текстовых сообщений.
* Возможности соцсетей и цифровых образовательных платформ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЛОВКИЕ, БЫСТРЫЕ, СМЕЛЫЕ»

|  |
| --- |
| Тема 1 Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. |
| Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!Комплекс упражнений утренней гимнастики. |
| Тема 3 Личная гигиена. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. |
| Тема 4 Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. |
| Тема 5 Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки. |
| Тема 6 «Мяч по кругу»Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим. |
| Тема 7 «Поймай рыбку»Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удается образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз. |
| Тема 8 «Цепи кованы»2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удается, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки. |
| Тема 9 Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. |
| Тема 10 «Змейка на асфальте»Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.  |
| Тема 11 «Бег с шариком»Игроки от каждой команды получают по одному шарику и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая. |
| Тема 12 «Нас не слышно и не видно»Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой , откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизится к ведущему и дотронуться его рукой. |
| Тема 13 «Третий лишний»Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого- то не поймают. |
| Тема 14 «Ворота»Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.«Ворота»произносят:НашиворотаПропускают не всегда!Первый раз прощается,Второй запрещается,А на третий разНе пропустим вас!После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами». |
| Тема 15 «Чужая палочка»Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой. |
| Тема 16 «Белки, шишки и орехи»Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто -шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все. |
| Тема 17 Профилактика травматизма. Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде. |
| Тема 18 Нарушение осанки. Упражнения для укрепления осанки. |
| Тема 19 **«След в след»**Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы. |
| Тема 20 Эстафета  Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними. |
| Тема 21 « Мишень»Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень. |
| Тема 22 **«С кочки на кочку»**Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. |
| Тема 23 «Без пары»Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд. |
| Тема 24 «Веревочка»Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим |
| Тема 25 «Плетень»Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:Раз, два, три, четыре.Выполнять должны приказ-Нет, конечно, в целом миреДружбы крепче, чем у нас!По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее. |
| Тема 26 Профилактика травматизма. Правила поведения в команде. Правила ТБ, |
| Тема 27 «Кто больше»Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка ( изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок. |
| Тема 28 «Успевай, не зевай»Дети идут в колоне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут. |
| Тема 29 «День и ночь»Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 *м.* Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д. |
| Тема 30 «Наперегонки парами»Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше. |
| Тема 31 «Ловушки-перебежки»Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим. |
| Тема 32 «Вызов номеров»Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия. |
| Тема 33 ЭстафетаИграющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их. |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | ЭОР, ЦОР | Дата |
| план | факт |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | викторина | РЭШ урок 3 | 01.09. |  |
| 2 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 | беседа | РЭШ урок 3 | 08.09. |  |
| 3 | Личная гигиена | 1 | беседа | РЭШ урок 7 | 15.09. |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 | беседа | РЭШ урок 9 | 22.09. |  |
| 5 | Нарушение осанки | 1 | беседа | РЭШ урок 6 | 29.09. |  |
| 6 | «Мяч по кругу» | 1 |  коллективная игра |  | 06.10. |  |
| 7 | «Поймай рыбку» | 1 | коллективная игра |  | 13.10. |  |
| 8 | «Цепи кованы» | 1 | коллективная игра |  | 20.10. |  |
| 9 | «Змейка на асфальте» | 1 | коллективная игра |  | 27.10. |  |
| 10 | «Бег с шариком» | 1 | коллективная игра |  | 10.11. |  |
| 11 | «Нас не слышно и не видно» | 1 | коллективная игра |  | 17.11. |  |
| 12 | «Третий лишний» | 1 | коллективная игра |  | 24.11. |  |
| 13 | «Ворота» | 1 | коллективная игра |  | 01.12. |  |
| 14 | «Чужая палочка» | 1 | коллективная игра |  | 08.12. |  |
| 15 | «Белки, шишки и орехи» | 1 | коллективная игра |  | 15.12. |  |
| 16 | Профилактика травматизма | 1 | беседа | РЭШ урок 9 | 22.12. |  |
| 17 | «След в след» | 1 | коллективная игра |  | 29.12. |  |
| 18 | «Мишень» | 1 | коллективная игра | РЭШ урок 13,14 | 12.01. |  |
| 19 | «С кочки на кочку» | 1 | коллективная игра |  | 19.01. |  |
| 20 | «Без пары» | 1 | коллективная игра |  | 26.01. |  |
| 21 | «Веревочка» | 1 | коллективная игра |  | 02.02. |  |
| 22 | «Кто больше» | 1 | коллективная игра |  | 09.02. |  |
| 23 | Профилактика травматизма | 1 | беседа | РЭШ урок 9 | 02.03. |  |
| 24 | «Плетень» | 1 | коллективная игра |  | 09.03. |  |
| 25 | «Успевай, не зевай» | 1 | коллективная игра |  | 16.03. |  |
| 26 | «День и ночь» | 1 | коллективная игра |  | 23.03. |  |
| 27 | «Наперегонки парами» | 1 | коллективная игра |  | 06.04. |  |
| 28 | «Ловушки-перебежки» | 1 | коллективная игра |  | 13.04. |  |
| 29 | «Вызов номеров» | 1 | коллективная игра |  | 20.04. |  |
| 30 | «Ловишка» «Прерванные пятнашки» | 1 | коллективная игра |  | 27.04 |  |
| 31 | «Вышибалы» | 1 | коллективная игра |  | 04.05. |  |
| 32 | «Мышеловка» | 1 | коллективная игра | РЭШ урок 10 | 11.05. |  |
| 33 | «Салки» Профилактика травматизма. | 1 | коллективная игра | РЭШ урок 9 | 18.05 |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.

4. ФГОС  Примерные программы начального образования. – «Просвещение»,  Москва,  2009. ФГОС  Планируемые результаты начального общего  образования. – «Просвещение»,  Москва.  2009.

5. Антропова М.В., Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002

6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.

7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

8. Клуб здоровья и долголетия. [http://www.100let.net/index.htmУроки здоровья. М.,2002](http://www.100let.net/index.htm%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F.%20%D0%9C.%2C2002)

9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

      11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>

      12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.:ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

16. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

19  Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа»  2012г, №11, с.18.