

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Рычковская общеобразовательная школа»

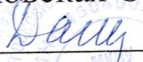
ПРИНЯТА

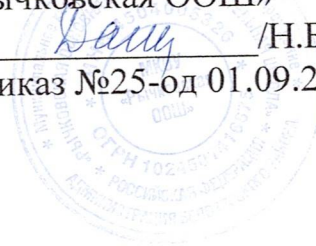
на заседании педагогического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Рычковская ООШ»

 /Н.Б.Данилова/
Приказ №25-од 01.09.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«НЕПОСЕДЫ»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1год (68 часов)*

Возрастная категория: *от 7 до 11лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Автор-составитель: Павлов Анатолий Анатольевич
педагог дополнительного образования

с. Рычково

2022 г

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
курса внеурочной деятельности
«НЕПОСЕДЫ» по спортивно – оздоровительному направлению

Наименование программы	«Непоседы»
Наименование организации	МКОУ «Рычковская ООШ»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса внеурочной деятельности «Непоседы»
Направленность программы	Спортивно - оздоровительная
ФИО автора (составителя) программы	Павлов Анатолий Анатольевич
Краткое описание программы	Программа "Непоседы" направлена на организацию внеурочной деятельности младших школьников. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	68 часов
Возрастная категория	7-11 лет
Цель программы	сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры
Задачи программы	<p><u>Задачи образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • - Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; • Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; • Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья. • Расширение кругозора младших школьников. <p><u>Задачи воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание чувства коллективизма; • Формирование установки на здоровый образ жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям. <p><u>Задачи развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность; • Развитие активности, самостоятельности, ответственности; • Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния; • Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
Ожидаемые результаты	<p><u>Предметные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков учебно-исследовательской деятельности; • формирование чувства патриотизма. <p><u>Личностные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • раскрытие теоретических основ развития личности; • укрепление желания преодолевать трудности в обучении; • поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач; • формирование опыта практических действий; • включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами: <ul style="list-style-type: none"> • мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации); • когнитивным (знания, рефлексия деятельности); • операциональным (умения, навыки); • эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к

	<p>достижению, волевые усилия).</p> <p><u>Метапредметные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы, означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. • активизация побудительных сил и формирование устойчивой мотивации, ориентированной на всестороннее развитие личности; • развитие готовности действовать в условиях риска.
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Программой предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.
Материально-техническая база	<p>✓ Материально-техническое обеспечение и оборудование мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.</p> <p>✓ Методическое обеспечение игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.</p> <p>✓ Информационное обеспечение методические пособия для проведения занятий (см. список литературы).</p>

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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

Подвижные игры 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.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Государственная программа «Развитие образования» от 26.12.2017 года №1642 (на 2018-2025 годы);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка»;
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р;
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование

детей», утвержденный 30.11. 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ 29.05.2015 г. №996-р;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.№41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

10. Приказ Минтруда России от 05.05. 2018г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. №09-3242);

12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 15.06.2016г.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы спортивно-оздоровительная. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению

физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительные особенности является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Адресат программы

Программа предназначена к освоению детьми младшего школьного возраста, 7-11 лет (мальчиков и девочек).

Формы обучения

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

Уровень программы, объём и сроки

Срок освоения программы рассчитан на 1 учебный год. Общее количество учебного времени составляет 68 часов (2 раза в неделю по 1 часу). Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Целью общеобразовательной программы является сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Сформулированная цель определяет **задачи** обучения и воспитания:

Образовательные

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

К воспитательным задачам относится

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации общеобразовательной программы курса ожидается:

1 и 2 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 и 4 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- 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).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Содержание программы

2.1. Учебный план для 1 и 2 класса

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	3ч.
7	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.

Учебный план для 3 и 4 класса

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
1	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	5 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	5 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	5 ч.
5	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	4 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4ч.
7	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.

2.2. Содержание учебного плана для 1 и 2 класса

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часа).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».

Эстафеты (4 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки»

- Разучивание народных игр. Игра «Петушиный бой»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Содержание учебного плана для 3 и 4 класса

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 (5 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 (4 часа)

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**".

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график для 1 и 2 класса

Дата	№	Направления, дисциплины, темы, занятия	Количество часов				Формы аттестации и контроля	Примечание
			теория	практика	Занятия на	всего		
	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1					
	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».		1				
	3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».		1				
	4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».		1				
	5	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».		1				
	6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1				
	7	История возникновения игр с мячом.	1					
	8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».		1				

		Игра «Мяч по полу».						
9		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1					
10		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1					
11		Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1					
12		Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1					
13		Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».	1					
14		Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1					
15		Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1					
16		Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1					
17		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1					
18		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1					
19		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1					
20		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не	1					

		летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».						
21		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1					
22		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1					
23		Игра «Скатывание шаров».	1					
24		Игра «Гонки снежных комов».	1					
25		Игра «Клуб ледяных инженеров».	1					
26		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1					
27		Беговая эстафеты.	1					
28		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1					
29		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1					
30		Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1					
31		Разучивание народных игр. Игра «Горелки»	1					
32		Разучивание народных игр. Игра «Петушиный бой »	1					
33		Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1					
34		Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1					
		ВСЕГО 34 ч.	7	27				

Календарный учебный график для 3 и 4 класса

Дата	№	Направления, дисциплины, темы, занятия	Количество часов				Формы аттестации и контроля	Примечание
			теория	практика	Занятия на	всего		
	1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1					
	2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».		1				
	3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»		1				
	4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»		1				
	5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»		1				
	6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1					
	7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»		1				
	8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча», Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».		1				
	9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».		1				

10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»		1				
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1					
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».		1				
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».		1				
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».		1				
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»		1				
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1					
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».		1				
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.		1				
19	Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»		1				
20	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».		1				
21	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1					
22	Игра «Строим крепость».		1				
23	Игра «Взятие снежного городка».		1				
24	Игра «Лепим снеговика».		1				
25	Игра «Меткой стрелок».		1				
26	Значение слова эстафета.	1					

		Разбивание разными способами команд на группы.						
27		Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,		1				
28		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».		1				
29		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,		1				
30		Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1					
31		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".		1				
32		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»		1				
33		Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»		1				
34		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".		1				
		ВСЕГО 34 ч.	7	27				

2.1. Условия реализации программы.

Для реализации программы курса «Непоседы» относится выполнение следующих условий.

✓ Материально-техническое обеспечение и оборудование

Оборудование по дисциплинам «Самооборона», «Общая физическая подготовка»:

спортивный зал со следующим оснащением: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

✓ Информационное обеспечение.

1. Видеофильмы о русских народных играх
2. Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);

2.2. Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Используемые методы организации деятельности по программе:

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физика, химия, история, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, видеоматериалы);

- практический (упражнения),
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности).

Формы проведения занятий

Формы учебных занятий, используемые в данной программе:

1. Лекция. Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся.
2. Практические занятия.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный момент: отметка отсутствующих.
2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
3. Ход занятия: изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.
5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: фотографии, наглядные пособия.

2.3. Список литературы для педагога

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
5. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
6. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВИАКО, 2005 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г