

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПОО ДВЦНО)**

**Начальная школа школа- детский сад «Классическая европейская
прогимназия»
(НШДС «КЕП»)**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директор «НШДС»

 Эотснер Т. Ю.

«УТВЕРЖДАЮ

Директор «НШДС «КЕП»

 О. В. Ишматова



Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 28 августа 2025 года

**Рабочая программа внеурочной деятельности.
Спортивные соревнования, игры на свежем воздухе.**

Составила: Южакова В. В.

Срок реализации: 1 год

Категория учащихся: 1-4 класс

г. Владивосток

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные соревнования, игры на свежем воздухе» предназначена для учащихся начальных классов.

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.

Цель курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к играм;
- развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность освоения курса внеурочной деятельности

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.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

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.

Воспитательные:

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

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135-136 занятий: одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Формы занятий:

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.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

1 класс:

- Укрепление здоровья;

- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение

Учебно – тематическое планирование по подвижным играм для 1-х классов

№	Подвижные игры
1	Игра "Кот и мыши" Цель: развивать двигательную активность, чувство коллективизма.
2	Игра "Золотые ворота" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары, учить детей находить свое место в игре.
3	Игра "Плетень" Задачи: развивать умение работать в команде, убегать, находить свое место, развивать внимание.
4	Игра "Воробьи и вороны" Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.
5	Игра "Коршуны" Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу учителя.
6	Игра «Вышибалы» Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение ловить мяч. Упражнять в беге по разным направлениям.
7	Игра "Совушка - сова" Задачи: развивать навык увертываться от водящего, убегать, находить свое место, развивать внимание .
8	Игра "Хитрая лиса" Задачи: учить соблюдать правила игры, реагировать на сигнал, увертываться от водящего, быстро бегать.
9	Игра "Шел козел по лесу, по лесу..." Задачи: упражнять в подскоках, умении действовать по сигналу, развивать внимание.
10	Игра "Бездомный заяц" Задачи: развивать у детей внимание, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

11	Игра "Птицы без гнезда" Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры, развивать быстроту, ловкость, ориентироваться в пространстве, знать свое место в игре.
12	Игра "Воробьи - попрыгунчики" Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в прыжках в круг и выпрыгивании из круга, развивать внимание.
13	Игра "Найди себе пару" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.
14	Игра "Зайцы в огороде" Задачи: упражнять в умении прыгать, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
15	Игра "Два Мороза" Задачи: развивать быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве по звуковому сигналу.
16	Игра "Чай - чай выручай" Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, выносливость.
17	Игра "День и ночь" Задачи: развивать у детей внимательность, ловкость, быстроту реакции.
18	Игра "Круговая охота" Задачи: соблюдать правила игры, учиться ловить снежок или (мячик из ваты и ткани) и попадать в цель.
19	Игра "День и ночь" Задачи: развивать у детей внимательность, ловкость, быстроту реакции.
20	Игра "Кот и мыши" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, умение работать в команде.
21	Игра "Поезд" Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.
22	Игра "Попади в цель снежком" Задачи: учиться соблюдать правила игры, развиваем меткость.
23	Игра "Белые медведи" Задачи: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость. Знать свое место и действия в игре.
24	Игра "Волки и зайцы" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
25	Игра "Караси и щука" Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.
26	Игра "Птицы без гнезда" Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков в беге друг за другом.
27	Игра "Капкан" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

28	Игра "Курица и цыплята" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу, увертываться, быть ловким.
29	Игра "Тише едешь - дальше будешь" Задачи: развитие реакции, умение следовать голосовым командам и бежать быстро.
30	Игра "Тише едешь - дальше будешь" Задачи: развитие реакции, умение следовать голосовым командам и бежать быстро.
31	Игра "Волк и овцы" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро бегать.
32	Игра "Волк и овцы" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро бегать.
33	Игра "Цепи- цепи" Задач: умение быть частью коллектива и пробиваться даже в самых трудных ситуациях, развивать силу духа...

Учебно – тематическое планирование по подвижным играм для 2-х классов

№	Подвижные игры
1	Игра "Третий лишний" Цель: развивать двигательную активность, чувство коллективизма
2	Игра "Третий лишний" Цель: развивать двигательную активность, чувство коллективизма
3	Игра "Белые медведи" Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу учителя.
4	Игра "Успей занять своё место" Задачи: увертываться от водящего, убегать, находить свое место, развивать внимание.
5	Игра "Воробьи , вороны" Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.
6	Игра « Вышибалы» Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение ловить мяч. Упражнять в беге по разным направлениям.
7	Игра "Воробьи - попрыгунчики" Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в прыжках в круг и выпрыгивании из круга, развивать внимание.
8	Игра «Горячая картошка» Задачи: развитие меткости, реакции и координации движений.

9	Игра "Как кенгуру" Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал, прыгать с зажатыми между коленями мячами .
10	Игра "Удочка" Задачи: Упражнять в подскоках, действовать по сигналу, развивать внимание.
11	Игра "Найди себе пару" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.
12	Игра "Пятнашки с ленточками" Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры, развивать быстроту, изворотливость.
13	Игра "Горелки" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
14	Игра "Бездомный заяц" Задачи: развивать внимание у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.
15	Игра "Синие и красные" Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.
16	Игра "Жмурки" Задачи: развиваем хорошую реакцию, умение ориентироваться в пространстве по звукам
17	Игра "Удочка" Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, выносливость.
18	Игра "Больничка" Задачи: соблюдать правила игры, учимся ловить мяч одной рукой, стоя на одной ноге.
19	Игра "Хвост дракона" Задачи: развивать у детей внимательность, ловкость, реакцию.
20	Игра "Мышеловка" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
21	Игра "Бездомный заяц" Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.
22	Игра "Попади в цель снежком" Задачи: учиться соблюдать правила игры, развиваем меткость, точность попадания в цель
23	Игра "Пустое место" Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.
24	Игра "Земля" Задачи: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.
25	Игра "Перестрелка" Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

26	Игра "Поезд" Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.
27	Игра "Цепи- цепи" Задач: умение быть частью коллектива и пробиваться даже в самых трудных ситуациях, развивать силу духа..
28	Игра "Цепи- цепи" Задач: умение быть частью коллектива и пробиваться даже в самых трудных ситуациях, развивать силу духа..
29	Игра "Стой, где стоишь" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу, учимся меткому броску
30	Игра "Стой, где стоишь" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу, учимся меткому броску
31	Игра "Тише едешь-дальше будешь" Задачи: развитие реакции, умение следовать голосовым командам и бежать быстро.
32	Игра "Хватай, убегай" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
33	Игра "Капкан" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
34	Игра "Волки и зайцы" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Учебно – тематическое планирование по подвижным играм для 3-х классов

№	Подвижные игры
1	Игра "Мыши водят хоровод" Цель: развивать двигательную активность
2	Игра "Солнышко и дождик" Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.
3	Игра "Воробушки и кот" Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.
4	Игра "Воробушки и автомобиль" Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.
5	Игра "Кот и мыши" Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

6	Игра "У медведя во бору" Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.
7	Через ручеек (подвижная игра с прыжками) Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.
8	Игра "Птички и кошка" Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.
9	Игра "Снежинки и ветер" Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.
10	Игра "Найди себе пару" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.
11	Игра "Медведь и пчелы" Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.
12	Игра "Горелки" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
13	Игра "Два мороза" Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.
14	Игра "Хитрая лиса" Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.
15	Игра "Ловля оленей" Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.
16	Игра "Удочка" Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.
17	Игра "Охотники и соколы" Задачи: упражняться в беге.
18	Игра "Паук и мухи" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
19	Игра "Мышеловка" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
20	Игра "Бездомный заяц" Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.
21	Игра "Ноги от земли" Задачи: учиться соблюдать правила игры.
22	Игра "Пустое место" Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.
23	Игра "Третий лишний" Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

24	Игра "Перестрелка" Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.
25	Игра "Поезд" Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.
26	Игра "Жмурки" Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.
27	Игра "День и ночь" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.
28	Игра "День и ночь" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.
29	Игра "Корзинки" Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.
30	Игра "Хватай, убегай" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
31	Игра "Хватай, убегай" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
32	Игра "Капкан" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
33	Игра "Капкан" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
34	Игра "Волки и зайцы" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Учебно – тематическое планирование по подвижным играм для 4 х классов

№	Тема урока
1	Игра "Салки" Цель: развивать двигательную активность
2	Игра "Вызов номеров" Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.
3	Игра "День и ночь" Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.
4	Игра "Пустое место" Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.
5	Игра "Команда быстроногих" Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

6	Игра "Круговая охота" Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.
7	Через ручеек (подвижная игра с прыжками) Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.
8	Игра "Караси и щука" Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.
9	Игра "Белый медведь" Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.
10	Игра "Два мороза" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.
11	Игра "Мяч" Задачи: упражняться в беге с мячом, соблюдать правила игры.
12	Игра "Охотник и утки" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
13	Игра "Бросай - беги" Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.
14	Игра "Перестрелка" Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.
15	Игра "Гонка мячей по кругу" Задачи: упражняться в беге с мячом в разных направлениях, ловкости.
16	Игра "Удочка" Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.
17	Игра "Охотники и соколы" Задачи: упражняться в беге.
18	Игра "Паук и мухи" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
19	Игра "Мышеловка" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
20	Игра "Бездомный заяц" Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.
21	Игра "Ноги от земли" Задачи: учиться соблюдать правила игры.
22	Игра "Бомбардировка" Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.
23	Игра "Третий лишний" Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.
24	Игра "Перестрелка" Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.
25	Игра "Поезд"

	Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.
26	Игра "Жмурки" Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.
27	Игра "День и ночь" Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.
28	Игра "Корзинки" Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.
29	Игра "Хватай, беги" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
30	Игра "Казачки" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
31	Игра "Волки и зайцы" Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.
32	Игра "Самолетики" Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун" .
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки" .