**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из направлений проекта «Наша новая школа» является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Как известно, на состояние здоровья влияют различные факторы. Не последнее место среди них занимает гиподинамия – недостаточность физической активности ребенка, ограниченное использование физических упражнений в учебной и досуговой деятельности. Данная программа направлена на содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» тесно связана с реализацией программы опытно – экспериментальной работы школы «Содержание и формы взаимодействия школы и социума как фактор сохранения и укрепления социального здоровья учащихся в условиях села», использованием здоровье сберегающих технологий, введением 3-его часа физической культуры в учебную деятельность школьников, организацией дополнительного образования спортивно – оздоровительного направления.

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения особое положение занимают подвижные игры. Это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Творчество, фантазия, инициатива и увлеченность, настойчивость в преодолении трудностей, целенаправленность, ответственность, критичность, выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу – важнейшие факторы формирования социального оздоровления школьников.

Программа «Подвижные игры» составлена на основе методической литературы по внеурочной деятельности (список прилагается), адаптирована к реальным условиям школы и ориентирована на развитие патриотизма, эстетических, духовно-нравственных качеств, укрепления физического и психологического здоровья; формирования основ здоровье - сбережения учащихся начальных классов.

Программа «Подвижные игры» соответствует требованиям Закона РФ «Об образовании», ФГОС начальной школы, целям и задачам Программы развития образовательного учреждения.

Цель программы: создание условий для развития физической активности детей, формирования личности ребенка средствами подвижных игр.

Задачи программы:

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

Данная программа представляет собой вариант организации совместной внеурочной деятельности учащихся 1 и 3, 2 и 4 классов (класс-комплект). Программа рассчитана на 135 часов и предполагает регулярные еженедельные внеурочные занятия со школьниками (1 час в неделю), с учетом особенностей сельской школы.

Принципы организации и проведения занятий:

* гуманизации
* личностно-ориентированный подход
* научность
* доступность
* дифференцированный подход
* практическая направленность.

**Предполагаемые результаты.**

***Первый уровень результатов (первый год обучения)*.** Учащиеся должны знать:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* об истории и культуре подвижных игр;
* о соблюдении правил игры.

Уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять под руководством учителя комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* соблюдать правила игры.

***Второй уровень результатов (второй год обучения).*** Учащиеся должны:

* понимать значимость физических упражнений для укрепления здоровья;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* участвовать в школьных спортивных соревнованиях и турнирах.

***Третий уровень результатов.*** Учащиеся должны:

* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* знать и выполнять основные правила ЗОЖ;
* уметь работать в коллективе;
* уметь применять подвижные игры самостоятельно для организации досуга;
* обладать уверенностью в своих силах, стремлением к успеху;
* участвовать в спортивно-оздоровительных проектах школы и сельского социума.

**Формы контроля достигнутых результатов**

* Проектная карта «Подвижные игры на свежем воздухе»;
* Самостоятельное проведение подвижных перемен;
* Презентации для родителей;
* КТД;
* Карта развития физической активности учащихся.

**Формы организации деятельности:**

* групповые
* коллективные
* индивидуальные.

**Формы подведения итогов:**

* выставки
* соревнования
* фестивали
* презентации и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятиях;  -учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения*;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с предметами и без. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способность участвовать в речевом общении. |

**1 год обучения**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
| 1 | Введение. Основы знаний о подвижной игре. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Подвижные игры для прогулок на улице. | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Во что играли до нас. | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Игры - эстафеты «Быстрее, выше, сильнее». | 5 | 0 | 5 |
| 6 | Игры со всего света. | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Зимние игры. | 6 | 1 | 5 |
| 8 | Подвижные игры с предметами. | 2 | 0 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 | 0 | 1 |
| ИТОГО | | 33 | 6 | 27 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Введение. Основы знаний о подвижной игре. | 2 |  |
|  |
| 2 | Подвижные игры для прогулок на улице. | 8 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 2 |  |
|  |
| 4 | Во что играли до нас. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 5 | Игры - эстафеты «Быстрее, выше, сильнее». | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 6 | Игры со всего света. | 2 |  |
|  |
| 7 | Зимние игры. | 6 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 8 | Подвижные игры с предметами. | 2 |  |
|  |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 |  |

**Основное содержание обучения**

**1 раздел (2часа)**

**Основы знаний о подвижной игре.**

Введение в программу. Что такое подвижная игра? История подвижной игры. Знакомства с правилами игры.

Разбор и проигрывание игр «Пятнашки», «Фанты», «Горелки».

**2 раздел (8 часов)**

**Подвижные игры для прогулок на улице.**

- Русские народные игры. «Ловушка», «Волк», «Охотники и утки».

**-** Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель», «Совушка», «Разбойники идут», «Салки», «Жмурки», «У медведя во бору», «Бой петухов», «Два мороза», «Казаки – разбойники», «Мыши и мышеловка», «Прочитай следы», «Через кочки и пенечки».

**3 раздел (2 час)**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

Двигательная активность и гиподинамия. Игра и мое настроение. Разучивание и организация совместных подвижных игр для мальчиков и девочек.

**4 раздел (5 часов)**

**Во что играли до нас.**

«Жмурки», «Жмурки с голосом», «Дай руку, друг!», «Салки», «Салки – приседалки», «Ручеек», «Купцы да бояре», «Шишки, желуди, орехи», «Цепи», «Петушиный бой», «Третий лишний», «Сова».

**5 раздел (5 часов)**

**Игры-эстафеты. «Быстрее, выше, сильнее»**

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Эстафеты с бегом и прыжками.

- Эстафеты с преодолением препятствий.

- Эстафета «Ха – ха».

- Садовод.

**6 раздел (2 часов)**

**Игры со всего света.**

- Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)».

- Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes)

- Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes)

- Игры украинского народа. «Шкандыбки».

- Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes)

**7 раздел (6 часов)**

**Зимние забавы**

-Зимой на воздухе. «Городки», «Живая мишень», «Набрось колечко».

- Зимой на воздухе. «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках.

- Лыжные гонки.

**8 раздел (2 часа)**

**Подвижные игры с предметами.**

«Меткий стрелок», «Передай мяч», «Поймай и присядь», «Перестрелка», «Поймай комара», «Отдай соседу», «К своим флажкам», «Перетягивание каната», «Посадка картошки», «Перехвати платок», «Мыши в кладовой».

**9 раздел (1 час)**

**Итоговое занятие**

Праздник здоровья и подвижной игры.

**2 год обучения**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Подвижные игры для прогулок на улице. | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Во что играли до нас. | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Игры – эстафеты. | 5 | 0 | 5 |
| 6 | Игры со всего света. | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Зимние игры. | 7 | 1 | 6 |
| 8 | Подвижные игры с предметами. | 2 | 0 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 | 0 | 1 |
| ИТОГО | | 34 | 6 | 28 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Введение. Основы знаний о подвижной игре. | 2 |  |
|  |
| 2 | Подвижные игры для прогулок на улице. | 8 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 2 |  |
|  |
| 4 | Во что играли до нас. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 5 | Игры - эстафеты | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 6 | Игры со всего света. | 2 |  |
|  |
| 7 | Зимние игры. | 7 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 8 | Подвижные игры с предметами. | 2 |  |
|  |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 |  |

**Основное содержание обучения**

**1 раздел (2часа)**

**Вводное занятие.**

Цели и задачи. Организационные вопросы. Правила ТБ.

**2 раздел (8 часов)**

**Подвижные игры для прогулок на улице.** Игры этого разделы сгруппированы по двум подразделам – с предметами и без предметов.

- Игры с предметами. «Бег за палками», «Выдерни ленточку», «Игра с флажком», «Палочка - выручалочка», «Чей дальше».

- Игры без предметов. «Прятки», «Разбойники «идут», «Через цепь», «Чур от дерева».

**3 раздел (2 час)**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

Развитие навыков двигательной активности, координации движений; сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**4 раздел (5 часов)**

**Во что играли до нас.**

«Пятнашки», «Фанты», «Ручеек», «Шишки, желуди, орехи», Купцы да бояре».

**5 раздел (5 часов)**

**Игры-эстафеты.**

Игры данного раздела содержат элементы соревнования.

- Эстафеты с преодолением препятствий.

- Эстафета с обручами и скакалкой.

- Эстафета с шайбой.

- Эстафета с обручами.

**6 раздел (2 часов)**

**Игры со всего света.**

«Акула в море», «Шкандыбки».

**7 раздел (7 часов)**

**Зимние забавы**

«Снежное строительство», «Не ходи на гору», «Залп по мишени», «Льдинка», «Гонка с шайбой», «На санках с лыжными палками», «На одной лыже», Лыжные гонки.

**8 раздел (2 часа)**

**Подвижные игры с предметами.**

«Сбей мяч», «Бег с флажками», «Прыгалки-скакалки».

**9 раздел (1 час)**

**Итоговое занятие**

Праздник здоровья и подвижной игры.

**Методическое обеспечение программы 1-2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Основные способы работы | Формы занятий | Необход. дидактич. материал | Оборудо-вание | Кадры |
| Введение. Основы знаний о подвижной игре. | Групповые  Теорети-ческие | Беседа,  игра |  |  | Чемоданова В.Б. |
| Подвижные игры для прогулок на улице. | Групповые  Теорети-ческие | Экскурсия, прогулки, игра | Разработка игр | Мячи, скакалки | Чемоданова В.Б.  Огнева Е.В. |
| Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | Групповые  Теорети-ческие | Беседа | Сборник игр  Иллюстрации |  | Мед. работник  Антропова Л.Т. |
| Во что играли до нас. | Индивидуальные  Практические | Игра |  |  | Бабушки, мамы |
| Игры-эстафеты. «Быстрее, выше, сильнее» | Групповые  Практические | Эстафета,  соревнования,  конкурс | Разработка эстафет | Обручи, мячи, эстафетные палки, спортивные палки | Чемоданова В.Б.  Графова Л.А. |
| Игры со всего света. | Индивидуальные  Групповые  Практические | Беседа, игра | Сборник игр |  | Печалкина Н.В.  Филатова Л.В. |
| Зимние забавы | Групповые  Практические | Игра, соревнование, прогулка | Сборник игр | Лыжи, санки | Чемоданова В.Б.  Огнева Е.В.  Графова Л.А. |
| Подвижные игры с предметами. | Индивидуальные  Групповые  Практические | Игра, конкурс | Разработка игр | Мячи, скакалки, обручи | Чемоданова В.Б.  Графова Л.А. |
| Итоговое занятие | Групповые  Практические | Игра |  |  | Чемоданова В.Б. |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Гриженя В.Е. **Организация и методические приемы проведения занятий по**

**подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М.,**

Советский спорт, 2005. – 40 с.

2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

3. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

5. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001

6. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989

7. Коротков И.М., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991

8. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.

9. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. – М., 2007.

10. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.

11. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.

12. Детская энциклопедия развлечений.- М., 2001.

**3 год обучения**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 6 | 1 | 5 |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 5 | 0 | 5 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 7 | 1 | 6 |
| 7 | Итоговые занятия | 2 | 0 | 2 |
| **ИТОГО** | | **34** | **5** | **29** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 4 |  |
|  |
|  |
|  |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 6 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | 6 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 4 |  |
|  |
|  |
|  |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 7 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 7 | Итоговые занятия | 2 |  |
|  |

**Основное содержание обучения**

**Игры на взаимодействие между учащимися.**

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

«Гном как тебя зовут», «Водяной», «Мы веселые ребята», «Угадай кто», «Птицы в клетках», соревнования скороходов.

**Игры на развитие двигательных качеств.**

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Эстафета зверей, игры «Стой!», «Веселые музыканты», «Вышибалы», эстафета «Кенгуру», игра «Мишки и шишки», «Симон говорит».

**Легкая атлетика.**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

«Метатели», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», веселые старты «Лабиринт», «Прыжки по полосам», «Играй, играй, мяч не теряй».

**Ритмическая гимнастика.**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

«Исправь осанку», упражнения на согласованность движений с музыкой, «Зайцы в огороде», разучивание ритмических упражнений с лентой «Осенний лес», ритмические упражнения с обручами, игра «Веревочка под ногами», «Гимнасты», «Веселый зоопарк».

**Подвижные игры.**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Игры на внимание и быстроту «Поезд», игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки», Веселые старты, Старт группами, Командный бег, «Мини-гандбол»

**Лыжная подготовка.**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Игры «Защита укрепления», «Перевозка груза», игры на развитие скорости «Верхом на клюшке», игра – соревнование «Не уступлю горку!».

**Итоговые занятия.** Повторение изученных игр (игры по выбору детей).

**4 год обучения**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 5 | 1 | 4 |
| 3 | Игры с элементами лыжной подготовки | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Игры с элементами спортивных игр | 9 | 1 | 8 |
| 5 | Итоговые занятия | 2 | 0 | 2 |
| **ИТОГО** | | **34** | **4** | **30** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 10 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр | 9 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4 | Игры с элементами лыжной подготовки | 8 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 5 | Итоговые занятия | 2 |  |
|  |

**Основное содержание обучения**

**Легкая атлетика.**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Встречная эстафета, «Волк и ягненок», «Кто раньше», эстафета со скакалкой, «Смена номеров», Погоня по кругу, «Перебежки», «Рыбная ловля», игровые упражнения с малыми мячами, игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик», прыжки в длину.

**Ритмическая гимнастика.**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Элементы основной гимнастики, игры на развитие гибкости тела, упражнения с элементами танца, игры с лентами «Осенний лес», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам», упражнения с предметами (лентой, обручем, мячом), соревнование «Лабиринт», игра «Ритмическая мозаика».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

«Снайперы», «Перетягивание через черту», эстафета с лазанием и перелезанием», бег с мячом, бег по линиям, «День и ночь», «Кто точнее?», «Пионербол», «Боулинг», «Класс, смирно!», броски мяча в корзину, соревнования по прыжкам через скакалку.

**Лыжная подготовка.**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Эстафета 4х50 без лыжных палок, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, игры «Два мороза», «Кто дальше уедет», «Заяц без головы».

**Итоговые занятия.** Повторение изученных игр (игры по выбору детей).

**Материально – техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров

- кегли

- обручи

- скакалки

- набивные мячи

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.