**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»**

**Приволжского района г.Казани**

**Доклад  
Использование здоровьесберегающих технологий**

**во внеурочной деятельности младших школьников**

**Ивановой Марии Николаевны,**

**учителя начальных классов**

2022/2023 учебный год

**Пояснительная записка**

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 коррекционно-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 учеников, владеет рацио­нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптацион­ного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

В связи с чем мы разработали рабочую программу по внеурочной деятельности «Поиграем вместе» для начальной школы.

1. Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.
2. Основными задачами данного курса являются:

* укрепление здоровья школьников 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 учащихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* 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;

**Общая характеристика**

Кружок «Поиграем вместе» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительноеразвитие личности.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Поиграй со мной!» 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.

Кружок «Поиграй со мной!» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. Сэтой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**3-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**4-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц

**Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) и 35 часов (2-4 класс) в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного факультативного курса являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения.

*Возраст детей, участвующих в реализации программы*

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 6 до 10 лет.

|  |
| --- |
| *Этап начальной подготовки* |
| 1 год обучения – 6-7 лет;  2 год обучения – 7-8 лет;  3 год обучения – 8-9лет;  4 год обучения – 9-10 лет |

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* туристские походы;
* спортивные праздники;
* спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

* действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
* стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
* наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
* влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся должны:

**знать:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

**-**упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***I года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* задачи общей физической подготовки;
* упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр.
* цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
* основы строения и функций организма;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

* играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***II года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
* основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

**Уметь:**

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
* выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания ***III года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития легкой атлетики;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
* положение о соревнованиях;
* общее представление судействе на соревнованиях;
* основные обязанности судей;
* перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* причины утомления

**Уметь:**

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
* выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
* оказывать первую доврачебную помощь

После окончания ***IV годов обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* методику судейства соревнований по спортивным играм;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь**:

* оказывать первую доврачебную помощь;
* анализировать технику своего бега и определять ошибки;
* подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
* работать в составе судейских бригад городских соревнований;
* владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка «**Поиграем вместе**!»**

**Личностными результатами кружка «**Поиграем вместе**!»**

* являются следующие умения:
* 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 кружка «**Поиграем вместе**!»** 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).

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**обеспечивают социальную компетентность и учёт позициидругих людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективномобсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстникови строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество сосверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

• управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми:**

* ***сила воли*** - способность преодолевать значительные затруднения.
* ***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
* ***выдержка и самообладание -*** это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
* ***решительность –*** это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
* ***мужество и смелость –*** это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
* ***уверенность в своих силах*** – это качество, является основой бойцовского характера.
* ***дисциплинированность*** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
* ***самостоятельность и инициативность*** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
* ***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Календарно-тематическое планирование «Поиграем вместе»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание занятия** | **Форма деятельности** | **Дата** | **Коррек-тировка** |
| 1 | Вводное занятие. Мир движений. | 1 | формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Игра «Разведчики», «Щенок» | игра |  |  |
| 2 | *Техника безопасности* при занятиях подвижными играми. Красивая осанка. | 1 | Проведение инструктажа по т*ехнике безопасности* при занятиях подвижными играми, формирование правильной осанки и развитие навыков бега, «Хвостики». «Паровоз» | игра |  |  |
| 3 | Учись быстроте и ловкости. | 1 | развитие ловкости; воспитание чувства ритма, игра «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | игра |  |  |
| 4 | Сила нужна каждому. | 1 | развитие силы и ловкости, «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | игра |  |  |
| 5 | *Беседа*. Твой организм.  Ловкий. Гибкий. | 1 | Проведение *беседы* «Твой организм», развитие гибкости и ловкости, игры «Снип-Снап», «Быстрая тройка» | игра, беседа |  |  |
| 6 | Весёлая скакалка. | 1 | развитие ловкости и внимания, игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | игра |  |  |
| 7 | Сила нужна каждому. | 1 | развитие выносливости и силы, «Очистить свой сад от камней» | игра |  |  |
| 8 | Развитие быстроты. | 1 | Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация подвижных игр. «Командные салки», «Сокол и голуби» | игра |  |  |
| 9 | Кто быстрее? | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | игра |  |  |
| 10 | Скакалочка- выручалочка. | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Удочка с приседанием» | игра |  |  |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка | 1 | Развитие гибкости, скорости, реакции «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | игра |  |  |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Лиса и куры» | игра |  |  |
| 13 | Выбираем бег. | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | игра |  |  |
| 14 | Метко в цель. | 1 | Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация подвижных игр «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | игра |  |  |
| 15 | Путешествие по островам. | 1 | развитие меткости и координации движений, игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | игра |  |  |
| 16 | *Техника безопасности.* Развиваем точность движений. | 1 | Проведение инструктажа по т*ехнике безопасности* при занятиях подвижными играми, развитие меткости и координации движений, игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | игра |  |  |
| 17 | Горка зовёт. | 1 | Двигательная активность, игра «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот» | игра |  |  |
| 18 | *Беседа.* Закаливание организма. Зимнее солнышко. | 1 | Проведение *беседы* «Закаливание организма». Развитие физических качеств выносливости и ловкости, игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | беседа |  |  |
| 19 | Зимнее солнышко. | 1 | Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация подвижных игр. «Кто быстрее приготовиться» | игра |  |  |
| 20 | Штурм высоты. | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости, игры «Штурм высоты» | игра |  |  |
| 21 | Снежные фигуры. | 1 | развитие физических качеств, игра «Салки», игры на улице | игра |  |  |
| 22 | Закрепление. Игры на свежем воздухе. | 1 | развитие физических качеств «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся | игра |  |  |
| 23 | Мы строим крепость | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости, игра «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся | игра |  |  |
| 24 | Мы строим крепость | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости. Игры по желанию учащихся | игра |  |  |
| 25 | *Беседа.* Где можно и где нельзя играть. Игры на снегу. | 1 | Проведение *беседы* «Где можно и где нельзя играть». Разучивание и организация подвижных игр. «Горелки». Игры по желанию учащихся | беседа |  |  |
| 26 | Удивительная пальчиковая гимнастика. | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости, игры «Метание в цель», «Попади в мяч» | игра |  |  |
| 27 | Развитие скоростных качеств. | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости, игры «Быстро в строй», командные «колдунчики» | игра |  |  |
| 28 | Развитие выносливости. | 1 | Развитие выносливости, быстроты, скорости, реакции, игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | игра |  |  |
| 29 | Развитие реакции. | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости, игры «Пустое место», «Часовые и разведчики» | игра |  |  |
| 30 | *Техника безопасности.*  Игры на свежем воздухе. | 1 | Проведение инструктажа по т*ехнике безопасности* при занятиях подвижными играми на улице, разучивание и организация подвижных игр. Игра «Удочка», «Не урони мяч» | игра |  |  |
| 31 | Прыжок за прыжком. | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости, игра «Прыжок за прыжком» | игра |  |  |
| 32 | Мир движений и здоровья. | 1 | Игры на свежем воздухе «Хвостики», «Падающая палка» | игра |  |  |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | 1 | развитие ловкости и быстроты, игры «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» | игра |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Поиграй со мной»**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание занятия** | **Форма деятельности** | **Дата** | **Коррек-тировка** |
| 1 | Вводное занятие. Общие подвижные символические игры. | 1 | Формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок» | игра |  |  |
| 2 | *Техника безопасности* при занятиях подвижными играми. Общие подвижные символические игры. | 1 | Проведение *Техники безопасности* при занятиях подвижными играми, игры «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок». | игра |  |  |
| 3 | Общие подвижные символические игры. *Беседа.* Твой организм. | 1 | Проведение *беседы* «Твой организм». Игры «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок». | игра |  |  |
| 4 | Игры для формирования правильной осанки. | 1 | Формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья, игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». | Игра, беседа |  |  |
| 5 | Игры для формирования правильной осанки. | 1 | Развитие физических качеств, игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». | игра |  |  |
| 6 | Игры для формирования правильной осанки. | 1 | Развитие физических качеств, игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». | игра |  |  |
| 7 | Игры со скакалками | 1 | Развитие выносливости, скоростных качеств, игры «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». | игра |  |  |
| 8 | Игры со скакалками | 1 | Развитие выносливости, скоростных качеств, игры «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». | игра |  |  |
| 9 | Игры с бегом | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости и координации движений, игры «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок». | игра |  |  |
| 10 | Игры с бегом | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости и координации движений, игры «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок». | игра |  |  |
| 11 | Игры с прыжками | 1 | Развитие быстроты и ловкости, координации движений, игры «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». | игра |  |  |
| 12 | Игры с прыжками | 1 | Развитие быстроты и ловкости, координации движений, игры «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». | игра |  |  |
| 13 | Игры с прыжками | 1 | Развитие быстроты и ловкости, координации движений, игры «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». | игра |  |  |
| 14 | Правила по *технике безопасности* с мячом. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча | 1 | Правила по *технике безопасности* с мячом. Игры «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака». | игра |  |  |
| 15 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки» | игра |  |  |
| 16 | Игры лазанием и перелезанием | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака». | игра |  |  |
| 17 | Игры лазанием и перелезанием | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы». | игра |  |  |
| 18 | Игры лазанием и перелезанием | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы». | игра |  |  |
| 19 | Игры для развития внимания | 1 | Развитие внимания, выносливости и ловкости, игры «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Охотники и утки» | игра |  |  |
| 20 | Игры для развития внимания | 1 | Развитие внимания, выносливости и ловкости, игры «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки». | игра |  |  |
| 21 | *Беседа.* Закаливание организма. Общеразвивающие игры | 1 | *Беседа.* Закаливание организма. Игры «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек». | Игра, беседа |  |  |
| 22 | Общеразвивающие игры | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости, игры «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек». | игра |  |  |
| 23 | Игры с разными предметами | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки». | игра |  |  |
| 24 | Игры с разными предметами | 1 | Развитие глазомера и точности движений «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки». | игра |  |  |
| 25 | Игры с камешками, шариками и палками | 1 | «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка» | игра |  |  |
| 26 | Игры с камешками, шариками и палками | 1 | Развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка» | игра |  |  |
| 27 | Хороводные игры | 1 | Развитие быстроты, скорости, реакции, игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк». | игра |  |  |
| 28 | *Беседа.* Где можно и где нельзя играть. Хороводные игры | 1 | *Беседа.* Где можно и где нельзя играть. «Ясное золото», «Плетень», «Ручеёк». | Игра, беседа |  |  |
| 29 | *Техника безопасности*. Игры в помещении | 1 | *Техника безопасности*. Игры в помещении. «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл». | игра |  |  |
| 30 | Игры в помещении | 1 | Развитие физических качеств и координации движений, игры «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл». | игра |  |  |
| 31 | Игры в фанты | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби». | игра |  |  |
| 32 | Игры- шутки | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепаха» | игра |  |  |
| 33 | Сюжетные игры | 1 | Игры «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». | игра |  |  |
| 34 | Загадки, шарады, каламбуры | 1 | Игры «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов». | игра |  |  |
| 35 | Праздник «Мир народных игр» | 1 | Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо» | игра |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Поиграй со мной»**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание занятия** | **Форма деятельности** | **Дата** | **Коррек-тировка** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | Формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Игры «Стань правильно», «Карлики и великаны» | игра |  |  |
| 2 | *Техника безопасности* при занятиях подвижными играми. Игры-поиски. | 1 | Проведение *Техники безопасности* при занятиях подвижными играми, игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения» | игра |  |  |
| 3 | Игры-поиски. | 1 | Проведение *беседы* «Твой организм». Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам» | Игра, беседа |  |  |
| 4 | Игры с быстрым нахождением своего места | 1 | Формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья, игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». | игра |  |  |
| 5 | Игры с быстрым нахождением своего места | 1 | Развитие физических качеств, игры «Фигуры», «Флюгер», «Летает - не летает», «Статуя» | игра |  |  |
| 6 | Простые и усложненные игры-догонялки | 1 | Развитие физических качеств, игры «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай» | игра |  |  |
| 7 | *Беседа* «Личная гигиена». Игры-хороводы. | 1 | Проведение *беседы* о личной гигиене. Развитие выносливости, игры «Ходим кругом», «Золотые ворота» | Игра, беседа |  |  |
| 8 | Игры со скакалками | 1 | Развитие выносливости, скоростных качеств, игры «Кот идет», «Товарищ командир», «День и ночь», «Воробьи вороны» | игра |  |  |
| 9 | Игры с бегом | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости и координации движений, игры «Не ошибись», «Беги и собирай». | игра |  |  |
| 10 | Игры с бегом | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости и координации движений, игры «Берегись, Буратино», «Жмурки», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок» | игра |  |  |
| 11 | Игры с прыжками | 1 | Развитие быстроты и ловкости, координации движений, игры «Дети и медведь», «Гуси - лебеди», «Кот проснулся», «Зима - лето» | игра |  |  |
| 12 | *Техника безопасности.* Зимние игры на снеговой площадке. | 1 | Проведение т*ехники безопасности. «*Зимние игры на снеговой площадке» Игра в снежки, лепка снежных баб. «Космонавты». | игра |  |  |
| 13 | *Беседа.* Твой организм. Настольные игры. | 1 | Беседа «Твой организм». Настольные игры «Лото», «шахматы», «детское домино». | Игра, беседа |  |  |
| 14 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Пчелки», «красная шапочка», «Гуси и волк», «Салки выручали». | игра |  |  |
| 15 | Веселые эстафеты с предметами. | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Зима - лето», «Космонавты» | игра |  |  |
| 16 | Игры с лазанием и перелезанием | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Пустое место, «Кот идет», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». | игра |  |  |
| 17 | Простые и усложненные игры-догонялки | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Птица без гнезда», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Два Мороза», «День и ночь» | игра |  |  |
| 18 | Игры с быстрым нахождением своего места | 1 | Развитие выносливости и ловкости, игры «Ловишки», «Карлики и великаны», «Салки- выручали». | игра |  |  |
| 19 | Игры для развития внимания | 1 | Развитие внимания, выносливости и ловкости, игры «Пятнашки», «Зима- лето», «Кот идет», «Товарищ командир», «Колдунчик» | игра |  |  |
| 20 | Веселые старты. | 1 | Развитие внимания, выносливости и ловкости, игры «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. | игра |  |  |
| 21 | *Беседа*. Закаливание организма. Общеразвивающие игры | 1 | *Беседа* «Закаливание организма». Игры «Колдунчики», Пчелки», «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». | Игра, беседа |  |  |
| 22 | Общеразвивающие игры | 1 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости, игры «Через ручеек», «У ребят порядок строгий» | игра |  |  |
| 23 | Игры с разными предметами | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Стая», «Быстро по местам», «Волк во рву», «Пустое место» | игра |  |  |
| 24 | Игры с разными предметами | 1 | Развитие глазомера и точности движений, игры «Летучие рыбки», «Жмурки», «Зима - лето», «Космонавты» | игра |  |  |
| 25 | Игры с камешками, шариками и палками | 1 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Игры «Пчелы и медвежата», «Зима – лето», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». | игра |  |  |
| 26 | Игры с камешками, шариками и палками | 1 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Игры «Пчелы и медвежата», «Зима – лето», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда» | игра |  |  |
| 27 | Хороводные игры | 1 | Развитие физических качеств, игры «Светофор», «Гуси – лебеди» | игра |  |  |
| 28 | Игры-поиски. | 1 | Развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила, игры «Чего нет?», «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо» | Игра, беседа |  |  |
| 29 | Усложненные игры-догонялки | 1 | Развитие физических качеств и координации движений, игры «Волк во рву», «Пустое место», «Пчелы и медвежата», «Зима – лето» | игра |  |  |
| 30 | Интеллектуальные игры. Викторина «Собери пословицу» | 1 | Развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи. «Наши любимые сказки». | игра |  |  |
| 31 | Игры с сопротивлением и борьбой. | 1 | Развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий, игры «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего» | игра |  |  |
| 32 | Веселые старты с баскетбольными мячами | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости, игры «Зайцы, сторож и жучка», «Гуси и волк», «Салки -выручали». | игра |  |  |
| 33 | *Техника безопасности.* Игры на свежем воздухе. | 1 | Проведение *техники безопасности* по играм на свежем воздухе. Игры «Зима - лето», «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». | игра |  |  |
| 34 | Игры с мячом и обручем. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Проведи», «Пчелки», «Кошки - мышки», «День и ночь», «Воробьи вороны». | игра |  |  |
| 35 | *Беседа.* Где можно и где нельзя играть. | 1 | Беседа «Где можно играть и где нельзя», игра «Воробушки», «Берегись, Буратино», «Летает - не летает», «Статуя». | Игра, беседа |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Поиграй со мной»**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание занятия** | **Форма деятельности** | **Дата** | **Коррек-тировка** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья «Пятнашки», «Фанты». | игра |  |  |
| 2 | Основы знаний о народной подвижной игре. | 1 | Развитие скоростных качеств , ловкости, игры «Горелки», «Лапта», «Блуждающий мяч» | игра |  |  |
| 3 | *Техника безопасности* при занятиях подвижными играми. Игры на свежем воздухе. | 1 | Проведение *техники безопасности* по играм на свежем воздухе. Игры «Ловушка». | игра |  |  |
| 4 | Русские народные игры. | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости, игры «Охотник и сторож». | игра |  |  |
| 5 | *Беседа* «Где можно и где нельзя играть». Игры на свежем воздухе. | 1 | Проведение *беседы* «Где можно и где нельзя играть». Развитие физических качеств, игра «Карусель», «Совушка». | игра , беседа |  |  |
| 6 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости, игра «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» | игра |  |  |
| 7 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости, игра «Стая», «Быстро по местам», «Волк во рву», «Пустое место». | игра |  |  |
| 8 | Игры-эстафеты. | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Эстафеты с мячами. «Бег по кочкам». | игра |  |  |
| 9 | Общеразвивающие физические упражнения | 1 | Развитие основных физических качеств. Игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | игра |  |  |
| 10 | Общеразвивающие физические упражнения | 1 | Развитие основных физических качеств, игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» | игра |  |  |
| 11 | *Техника безопасности* «Зимние забавы» | 1 | Проведение *техники безопасности* при играх зимой. Игра «Городки». | игра |  |  |
| 12 | Зимние забавы | 1 | Развитие физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, быстроты реакции. Игра «Гонки снежных комов». | игра |  |  |
| 13 | *Беседа* «Закаливание организма». Зимние забавы | 1 | Проведение *беседы* «Закаливание организма». Развитие физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, быстроты реакции. Игра «Клуб ледяных инженеров». | Игра, беседа |  |  |
| 14 | Игры-эстафеты. | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Проведение эстафет. Игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | игра |  |  |
| 15 | Подвижные игры разных народов. Игры русского народа | 1 | Развитие физических качеств. Игры «[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)». | игра |  |  |
| 16 | Подвижные игры разных народов. Игры мордовского народа. | 1 | Развитие выносливости, скоростных качеств. Игры «Котел» «Салки». | игра |  |  |
| 17 | Подвижные игры разных народов. Игры белорусского народа. | 1 | Развитие скоростных качеств , ловкости. Игры «[Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «Прела-горела». | игра |  |  |
| 18 | Подвижные игры разных народов. Игры татарского народа. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Серый волк», «Скок-перескок» | игра |  |  |
| 19 | Подвижные игры разных народов. Игры народов Востока. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Скачки», «Собери яблоки». | игра |  |  |
| 20 | Игры-эстафеты. | 1 | Развитие физических качеств. Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» | игра |  |  |
| 21 | *Беседа* «Твой организм». Общеразвивающие физические упражнения | 1 | Проведение *беседы*. Игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота» | Игра, беседа |  |  |
| 22 | Общеразвивающие физические упражнения | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота» | игра |  |  |
| 23 | Подвижные игры разных народов. Игры украинского народа. | 1 | Развитие выносливости, скоростных качеств. Игры «Высокий дуб» «Колдун». | игра |  |  |
| 24 | Подвижные игры разных народов. Игры азербайджанского народа | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Игры «Белый мяч и черный мяч» , «Отдай платочек». | игра |  |  |
| 25 | Подвижные игры разных народов. Игры чувашского народа. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Хищник в море», «Рыбки». | игра |  |  |
| 26 | Подвижные игры разных народов. Игры калмыцкого народа. | 1 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Игры «Альчики», «Забрасывание белого мяча» | игра |  |  |
| 27 | Простые и усложненные игры-догонялки | 1 | Развитие выносливости и ловкости. Игры «Птица без гнезда», «Быстро по местам», «Третий лишний» | игра |  |  |
| 28 | Простые и усложненные игры-догонялки | 1 | Развитие выносливости и ловкости. Игры «Птица без гнезда», «Два Мороза», «День и ночь». | игра |  |  |
| 29 | *Техника безопасности*. Игры-эстафеты. | 1 | Проведение *техники безопасности*. Развитие внимания, выносливости и ловкости. Игры «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. | игра |  |  |
| 30 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | игра |  |  |
| 31 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота» | игра |  |  |
| 32 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | игра |  |  |
| 33 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | игра |  |  |
| 34 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры. | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | игра |  |  |
| 35 | Итоговое занятие | 1 | Развитие физических качеств. Игры «Воробушки», «Берегись, Буратино», «Летает - не летает», «Статуя». | игра |  |  |