

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа №3 сельского поселения «Село
Троицкое» Нанайского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано» протокол ШМО №6 от 31.08.2018	«Утверждена» Протокол педсовета №01 31.08.2018	«Утверждаю» Приказ №63 от 31.08.2018 Директор подпись/ФИО ____/_____
---	--	--

Рабочая программа
«Подвижные игры»
(наименование учебного предмета, курса)
для 1-4 классов
(уровень обучения, класс)
Бочарниковой Ольги Михайловны
педагога дополнительного образования
Ф.И.О, должность педагога

2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основании Федерального государственного стандарта начального общего образования, с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, ООП НОО МБОУ НОШ №3 с. Троицкое, разработана на основе авторской программы "Национальные виды спорта" Бельды Д.И. Внесены изменения в тематическое планирование в соответствии с требованиями к результатам ООП НОО МБОУ НОШ №3 с.Троицкое.

Место и роль кружка «Подвижные игры » в учебном плане:

Продолжительность учебного года	1 класс: 33 недели 2 класс: 34 недели 3 класс: 34 недели 4 класс: 34 недели
Количество часов в год	1 класс: 33 2 класс: 34 3 класс: 34 4 класс: 34
Количество часов в неделю	1 класс: 1 2 класс: 1 3 класс: 1 4 класс: 1

Ценностные ориентиры:

ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ содержания образования, формируемые на уровне начального общего образования, в том числе на занятиях кружка «Подвижные игры»

Ценность мира — 1) как общего дома для всех жителей Земли;

2) как мирового сообщества, представленного разными национальностями;

3) как принципа жизни на Земле.

Ценность человеческой жизни — как возможность проявлять, реализовывать человечность, положительные качества и добродетели, все ценности.

Дар слова — как возможность получать знания, общаться.

Ценность природы — осознание себя частью природного мира. Бережное отношение к природе как к среде обитания и выживания человека, как к источнику для переживания чувства красоты, гармонии, её совершенства.

Ценность семьи как общности родных и близких людей, в которой передаются язык, культурные традиции своего народа, осуществляется взаимопомощь и взаимоподдержка.

Ценность добра — как проявление высших человеческих способностей — любви, сострадания и милосердия.

Ценность познания мира — ценность научного знания, разума, осуществление стремления человека к постижению истины.

Ценность красоты как совершенства, гармонии, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему — «красота спасёт мир».

Ценность труда и творчества — как стремления к созидательной деятельности, нацеленной на создание условий для реализации остальных ценностей.

Ценность свободы выбора — как возможность совершать суждения и поступки в

рамках норм, правил, законов общества.

Ценность любви к Родине, народу — как проявление духовной зрелости человека, выражающееся в осознанном желании служить Отечеству.

Краткая общая характеристика курса «Подвижные игры».

Данная программа рассчитана на детей с 1 по 4 класс. Набор детей происходит свободно. Согласно расписания и плана работы школы работа объединения планируется во внеурочное время, для учащихся 1 класса – в динамический час.

Для занятий в объединении необходимо отбирать ребят, получивших разрешение врача на посещение кружка. Так как кружок имеет оздоровительное направление, присутствие и консультация врача обязательно. Обращается особое внимание на детей с нарушением слуха, зрения, осанки, часто болеющих детей. Особое внимание руководитель кружка должен уделять вопросам безопасности при проведении практических занятий и соревнований. С целью проверки навыков и умений, полученных кружковцами в процессе обучения, проводятся соревнования.

Освоение данной программы поможет детям успешно выступать на соревнованиях, выявить лидера, закрепить естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях.

Время, отведенное на обучение – 34 часа в год. Занятия проводятся один раз в неделю в форме бесед и практических занятий. Практические занятия проводятся в форме соревнований с разбором сложившихся ситуаций. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы кружковцев по заданиям.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов.

Итогом обучения является удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей, создание дополнительных возможностей физического развития.

На занятиях применяются:

- I. Методы организации учебно-познавательной деятельности:
 1. Словесные (объяснения, работа с печатным словом, описание, рассуждение, беседа, проблемное изложение), на теоретических занятиях при формировании теоретических и практических знаний.
 2. Наглядные (объяснительно-иллюстративные, наблюдение, показ, демонстрация) на теоретических и практических занятиях для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам.
 3. Практические на практических занятиях для развития практических умений и навыков.
 4. Репродуктивные (словесное и деятельностное повторение) на теоретических и практических занятиях для формирования знаний, умений и навыков.
 5. Проблемно-поисковый (проблемное изложение, частично-поисковые методы, исследовательские) на занятиях, когда содержание материала имеет средний уровень сложности для развития самостоятельности мышления, исследовательских умений, творческого подхода к делу.
 6. Самостоятельная работа учащихся (наблюдение, работа с карточками, книгой. Групповая, индивидуальная), когда материал доступен для учащихся и может быть изучен самостоятельно для развития самостоятельности в учебной деятельности, формирования навыков учебного труда.
- II. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:
 - Методы стимулирования интереса к ученику (соревнование, познавательные игры, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
 - Методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований, поощрения, прорицания);

III. Методы контроля и самоконтроля, устного контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос). Дети сами должны участвовать в опросе, задавая вопросы, отвечая на них, повторяя материал.

- Методы предметно-практического контроля и самоконтроля (контроль выполнения практических работ).

Формой обучения является занятие. Чтобы сохранить интерес у детей и желание заниматься выбранным видом деятельности, занятия надо проводить в нетрадиционной форме: экскурсии, консультации, встречи с интересными людьми, беседы, диалоги.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на уровне начального общего образования по обучению подвижными играми являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по обучению подвижными играми являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по обучению подвижными играми являются следующие умения:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УДД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1-я линия развития – уметь объяснять мир:

- планировать занятия подвижными играми в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств подвижных игр;
- излагать факты названия и историю развития подвижных и национальных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения подвижных игр, двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

2-я линия развития – уметь определять своё отношение к миру

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выявлять лидера; помогать раскрепощению детей;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, соблюдая правила, и элементы соревнований; осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия подвижными играми с разной целевой направленностью, подбирать для них игры и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести расчёт при выполнении подвижных игр;
- проявлять инициативу в проведении самостоятельных мероприятий, опираясь на свой приобретенный опыт;
- принимать непосредственное участие во внеконкурсных программах, посвященных национальным праздникам;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть

ТЕМА: *Введение. Знакомство с кружком и его программой.*

Ценность кружка, его задачи, программа, темы.

ТЕМА: *Понятие «подвижные игры»*

Понятие «Подвижные игры». В чем суть подвижных игр. Ценность их. Какие бывают подвижные игры.

ТЕМА: *История возникновения подвижных игр*

Как возникли подвижные игры. Какие народы играли. Связь с олимпийскими играми.

ТЕМА: *История возникновения национальных игр народов нани*

Место нашего проживания в регионе. Как возникли национальные игры. Отличие от простых подвижных игр. Зачем нужны национальные игры.

ТЕМА: *Техника безопасности на занятиях и соревнованиях*

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

ТЕМА: *Правила игр и техника безопасности в играх*

Правила каждой игры. Техника безопасности в каждой игре. Целесообразность применения правил.

ТЕМА: *Самостоятельный поиск игр детьми*

Работа со справочной литературой. Усовершенствование правил игр, выбор разного применения тех или иных игр.

Практическая часть

ТЕМА: *Подвижные игры без применения спортивных снарядов*

1 класс: Совушка. Конники – спортсмены. Попрыгунчики – воробушки. Волки во рву.

2 класс: Выставка картин. Шишки, желуди, орехи. Белые медведи. Зайцы в огороде. Эстафета зверей. Цыплята.

3 класс: День и ночь. Линейная эстафета с бегом. Караси и щуки. Вызов номеров. Кто обгонит? Шутливые эстафеты. Бой петухов. Бездомный заяц.

4 класс: Перетягивание через черту. Пятнашки маршем. Перебежки с выручкой. Прыгуны и пятнашки. Мышеловка. Горелки. Коршун и насадка. Не оступись.

ТЕМА: *Подвижные игры с применением спортивных снарядов*

1 класс: Мяч соседу (волейбольный мяч). Через кочки и пенечки (стойка для прыжков). Гуси – лебеди (скамейки или матрасы). К своим флажкам (цветные флажки). Прыжки по полоскам (полоски). Лиса и куры (скамейки). Зайцы, сторож и Жучка (скакалки или скамейки). Метко в цель (маленькие мячи).

2 класс: Мяч среднему (волейбольный мяч). Прыжки по полоскам (полоски). Парашютисты (гимнастические скамейки, маты). Эстафета с прыжками в длину (флажки). Метко в цель (маленькие мячи, городки). Вызов номеров (флажки).

3 класс: Гонка мячей по кругу (волейбольные мячи). Выиграть время (мешочки с песком). Подвижная цель (волейбольный мяч). Охотники и утки (волейбольный мяч). Попади в мяч (волейбольный и малый мячи). Салки – ноги от земли (скамейка, гимнастическая стенка, маты). Альпинисты (гимнастическая стенка, бревно, маты). Эстафета с лазанием и перелезанием (бревно, гимнастическая стенка)

4 класс: Бег за флажками (флажки). Перебежки с выручкой (кегли). Удочка (веревочка с мешочком на конце или скакалка). Веребочка под ногами (короткие скакалки). Прыжок за прыжком (скакалки). Мяч с четырех сторон (волейбольные или баскетбольные мячи). Снайперы (малые мячи, городки). Охотники и утки (малый мяч).

ТЕМА: *Подвижные игры на воздухе в зимний период.*

1 класс: Два мороза. Лыжники, на места! (лыжи, палки). Кто дальше? (флажки). На санках с пересадкой (санки). Снежные круги (снежки). Веселые поезда (санки).

2 класс: День и ночь (лыжи, палки). Кто быстрее? (лыжи). Сороконожка на лыжах (лыжи, длинная веревка, флажки или палки). На горку и с горки (лыжи). Построй крепость (снежки). Рысья тропа.

3 класс: Эстафета на лыжах (лыжи). Эстафета на горке (флажки). По звериным следам (лыжи, палки, вырезанные из фанеры следы животных). Побеждают ловкие (номера). Крепость. Эстафета «под обстрелом» (снежки, санки). Попади в городок (снежки, городки). Великан (снежная баба, канат).

4 класс: Догони и коснись (лыжи). Лыдинка (шайба). Ускоренный ход (лыжи). На горку и с горки (лыжи, палки). Штурм зимнего бастиона (снежки, маршрутные листы). Снайперы (мишень, снежки). Эстафета с клюшками (снежный ком, клюшки, хоккейный мяч или шайба). Салки со снежками (снежки).

ТЕМА: *Подвижные игры на воздухе в теплый период.*

1 класс: Салки (платочек или ленточка). Кто дальше бросит (мешочки). Горелки. Тропинка. Стоп! Не ошибись! (рисунки с изображением предметов, животных и т. п.). Чехарда.

2 класс: Салки (стойки для прыжков, табуретки, скакалки). Команда быстроногих (палочки). Кто дальше бросит (мешочки с песком или теннисные мячики). Три движения. У кого длинный хвост? Чехарда.

3 класс: Западня. Линейная эстафета с бегом. Эстафеты с прыжками (веревочка или скакалка). Компас. Передал – садись (волейбольный мяч). Падающая палка (гимнастические палки).

4 класс: Пятнашки маршем. Линейная эстафета с бегом (городки или кегли). Перебежки с выручкой (кегли). Снайперы (волейбольные мячи). Лапта (малый резиновый мяч, биты). Мяч с четырех сторон (волейбольные или баскетбольные мячи). Перестрелка (волейбольный мяч). Не давай мяч водящему (баскетбольный мяч). Летучий мяч (волейбольные мячи).

ТЕМА: *Нанайские игры.*

1 класс:

- Кто первый? Тренировка выносливости. Проводится на воздухе или в зале.
- Пятнашки. Компенсируется недостаток двигательной активности. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжки через веревку (веревка длиной 5 м). Проверяется физическая подготовка. Совершенствуется мастерство владения своим телом. Развивает и укрепляет мышцы тела, способствует развитию быстроты движения, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Воспитывает смелость и решительность. Проводится на воздухе или в зале.
- Борьба ногами лежа. Укрепляет мышцы тела. Способствует развитию силы, ловкости, воспитывает волю к победе. Проводится в зале.
- Отобрать палочку (палочка длиной 20-25 см, толщиной 3-4 см или легкоатлетическая палочка). Развивает мышцы рук, кистей, пальцев. Проводится на воздухе или в зале.
- Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см). Укрепляет мышцы рук, спины. Проводится на воздухе или в зале.
- Ку – ку. Развивает мышцы ног, спины. Проводится на воздухе или в зале.

2 класс:

- Кто быстрее? Тренировка бега, прыжков, меткости. Проводится на воздухе или в зале.
- Пятнашки. Компенсируется недостаток двигательной активности. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжки по «кочкам». Тренировка быстро и ловко преодолевать трудные закороченные участки местности. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжки через веревку (веревка длиной 5 м). Проверяется физическая подготовка. Совершенствуется мастерство владения своим телом. Развивает и укрепляет мышцы тела, способствует развитию быстроты движения, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Воспитывает смелость и решительность. Проводится на воздухе или в зале.
- Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Развитие выносливости, быстроты, ловкости. Проводится на воздухе или в зале.
- Борьба ногами лежа. Укрепляет мышцы тела. Способствует развитию силы, ловкости, воспитывает волю к победе. Проводится в зале.
- Борьба спинами стоя (маты). Укрепляет мышцы тела. Способствует развитию силы, ловкости, воспитывает волю к победе. Проводится в зале.

- Перетягивание пальцами. Способствует развитию силы и выносливости пальцев, кистей и рук. Проводится в зале.
- Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см). Укрепляет мышцы рук, спины. Проводится на воздухе или в зале.
- Ку – ку. Развивает мышцы ног, спины. Проводится на воздухе или в зале.

3 класс:

- Бег с палкой – «копьем» (палка). Тренировка в меткости. Эффективна при обучении и закреплении техники метания теннисного мяча. Проводится на воздухе.
- Пятнашки. Компенсируется недостаток двигательной активности. Проводится на воздухе или в зале.
- Бег на выдохе. Способствует развитию выносливости, скорости бега. Оказывает благоприятное влияние на развитие и укрепление легких, вырабатывает волю, воспитывает честность. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжки под длинную веревку (веревка длиной 5 м). Способствует сплочению команды. Проводится на воздухе или в зале.
- Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Развитие выносливости, быстроты, ловкости. Проводится на воздухе или в зале.
- Борьба спинами стоя (маты). Укрепляет мышцы тела. Способствует развитию силы, ловкости, воспитывает волю к победе. Проводится в зале.
- Перетягивание палки (палка длиной 60-80 см, толщиной 4-5 см). Укрепляет мышцы спины и верхнего плечевого пояса. Воспитывает волю, настойчивость. Проводится в зале.
- Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см). Укрепляет мышцы рук, спины. Проводится на воздухе или в зале.
- Медведь (длинная веревка, посреди которой сделана петля). Способствует развитию ловкости и силы. Проводится на воздухе или в зале.
- Кто самый ловкий (палка, обруч)? Развитие ловкости, быстроты реакции, зоркости глаза. Проводится на воздухе или в зале.
- Таман: тройной – десятерный прыжок на одной ноге. Развивает мышцы ног. Проводится на воздухе или в зале.

4 класс:

- Пятнашки. Компенсируется недостаток двигательной активности. Проводится на воздухе или в зале.
- Бег на выдохе. Способствует развитию выносливости, скорости бега. Оказывает благоприятное влияние на развитие и укрепление легких, вырабатывает волю, воспитывает честность. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжки под длинную веревку (веревка длиной 5 м). Способствует сплочению команды. Проводится на воздухе или в зале.
- Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Развитие выносливости, быстроты, ловкости. Проводится на воздухе или в зале.
- Перетягивание с помощью ремня (замшевый пояс-петля или ремень-петля). Способствует развитию силы, выносливости к статическим условиям. Укрепляет мышцы шеи, спины и верхнего плечевого пояса. Воспитывает волю, настойчивость. Проводится в зале.
- Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см). Укрепляет мышцы рук, спины. Проводится на воздухе или в зале.
- Охота на уток (резиновые маленькие мячи). Способствует развитию меткости, скорости бега. Проводится на воздухе.
- Кто самый ловкий (палка, обруч)? Развитие ловкости, быстроты реакции, зоркости глаза. Проводится на воздухе или в зале.

- Таман: тройной – десятерной прыжок на одной ноге. Развивает мышцы ног. Проводится на воздухе или в зале.
- Прыжок в длину с шестом (шест длиной 2 м, толщиной 3-4 см). Развивает мышцы ног, рук, спины, верхнего плечевого пояса. Проводится на воздухе.

ТЕМА: Соревнования.

Участие в соревнованиях на праздниках: в селе Джари, в селе Троицкое. Участие в районных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Подвижные игры. Совушка. Волки во рву.	2
3	История возникновения подвижных игр. Салки.	2
4	Техника безопасности на занятиях. Кто дальше бросит. Тропинка. Стоп!	2
5	Правила игр и техника безопасности в играх. Горелки. Чехарда.	2
6	Конники – спортсмены.	1
7	Техника безопасности на занятиях. Мяч соседу. Через кочки и пенечки.	2
8	Гуси – лебеди. К своим флажкам.	1
9	Попрыгунчики – воробушки.	1
10	Техника безопасности на занятиях. Два мороза. Лыжники, на места! Кто дальше?	2
11	Правила игр и техника безопасности в играх. На санках с пересадкой. Снежные круги. Веселые поезда.	2
12	р/к История возникновения национальных игр народов нани. Кто первый? Пятнашки.	2
13	р/к Техника безопасности на занятиях. Прыжки через веревку. Борьба ногами лежа.	3
14	р/к Правила игр и техника безопасности в играх. Перетягивание каната. Отобрать палочку. Ку-ку.	3
15	Правила игр и техника безопасности в играх. Не ошибись!	1
16	Прыжки по полоскам. Лиса и куры. Метко в цель. Зайцы, сторож и Жучка.	3
17	Самостоятельный поиск игр детьми.	1
18	Техника безопасности на соревнованиях. Соревнование.	2
	Итого	33

2 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Подвижные игры. Выставка картин. Шишки, желуди, орехи. Белые медведи.	3
3	История возникновения подвижных игр. Салки. Команда быстроногих.	2
4	Техника безопасности на занятиях. Кто дальше бросит. Три движения.	2
5	Правила игр и техника безопасности в играх. У кого длинный хвост. Чехарда.	2
6	Мяч среднему. Прыжки по полоскам.	2
7	Техника безопасности на занятиях. Парашютисты. Эстафета с	3

	прыжками в длину. Вызов номеров.	
8	Техника безопасности на занятиях. День и ночь. Кто быстрее?	2
9	Правила игр и техника безопасности в играх. Сороконожка на лыжах. На горку и с горки.	2
10	Построй крепость. Рысья тропа.	2
11	р/к История возникновения национальных игр народов нани. Кто быстрее? Пятнашки.	2
12	р/к Техника безопасности на занятиях. Прыжки через веревку. Борьба ногами лежа.	2
13	р/к Правила игр и техника безопасности в играх. Прыжки по «кочкам». Борьба спинами стоя. Ку-ку.	2
14	р/к Игры с веревкой. Перетягивание пальцами. Перетягивание каната.	2
15	Правила игр и техника безопасности в играх. Зайцы в городе. Эстафета зверей. Цыплята.	2
16	Самостоятельный поиск игр детьми.	1
17	Техника безопасности на соревнованиях. Соревнование.	2
	Итого	34

3 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Подвижные игры. День и ночь. Кто обгонит? Шутливая эстафета.	2
3	История возникновения подвижных игр. Линейная эстафета с бегом. Пятнашки маршем.	2
4	Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с прыжками. Западня. Компас.	2
5	Правила игр и техника безопасности в играх. Бой петухов. Бездомный заяц.	2
6	Техника безопасности на занятиях. Гонка мячей по кругу. Выиграть время.	2
7	Подвижная цель. Охотники и утки.	1
8	Салки – ноги от земли. Попади в мяч.	2
9	Техника безопасности на занятиях. Побеждают ловкие. Эстафета на горке.	2
10	Правила игр и техника безопасности в играх. По звериным следам. Эстафета на лыжах. Великан.	2
11	Крепость. Эстафета «под обстрелом». Попади в городок.	2
12	р/к История возникновения национальных игр народов нани. Бег с палкой – «копьем». Пятнашки. Перетягивание палки.	2
13	р/к Техника безопасности на занятиях. Бег на выдохе. Прыжки под длинную веревку. Борьба спинами стоя. Медведь.	2
14	р/к Правила игр и техника безопасности в играх. Игра с веревкой. Перетягивание каната. Кто самый ловкий? Тамян.	2
15	Правила игр и техника безопасности в играх. Передал – садись! Падающая палка.	2
16	Альпинисты. Эстафета с лазанием и перелезанием.	2
17	Линейная эстафета с бегом. Караси и шуки. Вызов номеров.	2
18	Самостоятельный поиск игр детьми.	1
19	Техника безопасности на соревнованиях. Соревнование.	1
	Итого	34

4 КЛАСС

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Подвижные игры. Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не оступись.	2
3	История возникновения подвижных игр. Линейная эстафета с бегом. Пятнашки маршем.	2
4	Техника безопасности на занятиях. Перебежки с выручкой. Снайперы.	2
5	Правила игр и техника безопасности в играх. Перестрелка. Мяч с четырех сторон.	1
6	Техника безопасности на занятиях. Бег за флажками. Удочка.	2
7	Подвижная цель. Перебежки с выручкой. Мяч с четырех сторон.	2
8	Веревочка под ногами. Прыжок за прыжком.	1
9	Техника безопасности на занятиях. Догони и коснись. Лыдинка. Ускоренный ход.	2
10	Правила игр и техника безопасности в играх. На горку и с горки. Снайперы. Эстафета с клюшками.	2
11	Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками.	2
12	р/к История возникновения национальных игр народов нани. Пятнашки. Перетягивание с помощью ремня.	2
13	р/к Техника безопасности на занятиях. Бег на выдохе. Прыжки под длинную веревку. Охота на уток.	2
14	р/к Правила игр и техника безопасности в играх. Игра с веревкой. Перетягивание каната. Тамян.	2
15	Правила игр и техника безопасности в играх. Не давай мяч водящему. Охотники и утки.	2
16	Лапта.	2
17	Перетягивание через черту. Пятнашки с маршем. Прыгуны и пятнашки.	2
18	Самостоятельный поиск игр детьми.	2
19	Техника безопасности на соревнованиях. Соревнование.	1
	Итого	34

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы проводится совместная работа с другими спортивными объединениями, непосредственно с ЦВР села Троицкое, с РЦНКиЭ села Джари. Проводится работа с родителями. Принимаем участие в национальных праздниках села Джари и районных национальных праздниках села Троицкое.

Необходимый инвентарь:

- Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;
- Скакалки: короткие и длинные, гимнастические палки, шесты, толстые палки длиной 70-80 сантиметров, канат, веревка, камни, санки, клюшки, шайбы, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки), ТСО (магнитофоны, кинопроекторы, музыкальные центры), компьютеры.

Наименование инвентаря	Требуемое количество	Цена	Сумма
Мячи баскетбольные	3 шт.		

Мячи волейбольные	3 шт.		
Мячи малые резиновые	12 -15 шт.		
Скакалка длинная	2 шт.		
Скакалка короткая	2 шт.		
Гимнастические палки	5 шт.		
Шесты	16 шт.		
Толстая палка длиной 70-80 сантиметров			
Увесистый продолговатый камень	1 шт.		
Канат длиной 20 метров, толщиной 5-7 сантиметров	1 шт.		
Веревка, длиной 5 м			
Легкоатлетические палочки	1 шт.		
Санки	1 шт.		
Ключики			
Шайба	12 – 15 шт.		
Хоккейный мяч	2 шт.		
Мешочек с песком	2 шт.		
Стойка для прыжков	2 шт.		
Свисток	2 шт.		
Мел	12 – 15 шт.		
Ватман	2 шт.		
Снежки	1 шт.		
Награждения	5 шт.		
	5 листов		
	200 шт.		
	В зависимости от количества участников соревнования		

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. М. Н. Жуков «Подвижные игры», Москва АСАДЕМА, 2000 г.
2. М. В. Былеева, И. М. Коротков «Подвижные игры», изд. Пятое, Москва, ФИС, 1982 г.
3. В. Бельды «Нанайские игры», Хабаровское книжное издательство, 1989 г.
4. В. И. Прокопенко «Самобытные игры нанайцев», Хабаровск, 1988 г.
5. И. М. Коротков «Подвижные игры в школе», Москва «Просвещение», 1979 г.
6. Сборник образовательных программ для учреждений доп. образования, I часть, Хабаровск, 2000 г.
7. М. А. Васильева «Руководство играми детей в школьных учреждениях», Москва, «Просвещение», 1986 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы, Москва, 1992 г.
9. П. П. Миненко, В. И. Галкин, А. С. Дорошенко «Система физкультурно-оздоровительной обучающей деятельности в режиме учебного и продленного дня общеобразовательного учреждения», Хабаровск, 2000 г.
10. Е. Н. Литвинов и др. «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов», М., «Просвещение», 1997 г.
11. О. И. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1992 г.
12. «Физическая культура в семье» (сост. А. А. Светов, Н. Д. Школьников), 4 изд-е, М., «ФИС», 1981 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060069

Владелец Запёка Людмила Зефридовна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060069

Владелец Запёка Людмила Зефридовна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025