

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

Рассмотрено
на заседании педсовета
МОУ «Первомайская СШ»
Протокол №1 от «27» августа 2021 г.

Согласовано
Зам. директора по УМР
 С.А. Гераскина
«27» августа 2021 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
Кружок «Подвижные игры»
(спортивно – оздоровительное направление)
1 – 4 классы

Пояснительная записка

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

➤ Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

➤ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 270 часов с проведением занятий 2 раза в неделю: в 1 классе – 66 часов (33 учебные недели), во 2 – 4 классах по 68 часов (34 учебные недели)..

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Ожидаемые результаты

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношений к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Повышение уровня физической подготовки школьников.
5. Снижение психоэмоциональных расстройств.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально – психологической комфортности в детском коллективе.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

***Учебно – тематический план
1 класс***

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	2 ч.	8ч.

4.	Зимние забавы.	9 ч.	1 ч.	8 ч.
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
6.	Эстафеты.	7 ч.	1 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	8 ч.	1 ч.	7 ч.
Итого:		66 ч.	11 ч.	55 ч.

Учебно – тематический план
2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	2 ч.	8ч.
4.	Зимние забавы.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
6.	Эстафеты.	7 ч.	1 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	9 ч.	1 ч.	8 ч.
Итого:		68 ч.	12 ч.	56 ч.

Учебно – тематический план
3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
2.	Игры с мячом.	11 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	11 ч.	2 ч.	8ч.
4.	Зимние забавы.	10 ч.	2 ч.	8 ч.

5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
6.	Эстафеты.	7 ч.	1 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	9 ч.	1 ч.	8 ч.
Итого:		68 ч.	12 ч.	56 ч.

**Учебно – тематический план
4 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
2.	Игры с мячом.	12 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	12 ч.	2 ч.	8ч.
4.	Зимние забавы.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	2 ч.	8 ч.
6.	Эстафеты.	7 ч.	1 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	9 ч.	1 ч.	8 ч.
Итого:		68 ч.	12 ч.	56 ч.

**Содержание программы
1 класс (66 часов)**

Игры с бегом (12 часов).

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

Практические занятия:

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

Игры с мячом (10 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (10 часов).

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

Практические занятия:

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

Зимние забавы (9 часов).

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Игры малой подвижности (10 часов).

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

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

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

Эстафеты (7 часов).

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

Практические занятия:

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

Народные игры (8 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Содержание программы

2класс (68 часов)

Игры с бегом (12 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры с прыжками (скакалки) - (10 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Зимние забавы (10 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра « Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (9 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Содержание программы Зкласс (68 часов)

Игры с бегом (12 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защидай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Зимние забавы (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».

- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия:

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».
- Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Эстафеты (7 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (9 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Содержание программы

4 класс (68 часов)

Игры с бегом (12 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Зимние забавы (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Игра малой подвижности (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Эстафеты (7 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (9 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Игры с бегом – 12ч. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	

3.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Ловкие ребята». Игра «Быстро по местам»..	
4.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	
5.	Комплекс ОРУ в движении «Поиграем с медведем». Игра «Медведь и дети». Игра «Медведь и зайцы».	
6.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	
7.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Не давай мяч водящему».	
8.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
9.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам». Игра «Заяц без логова».	
10.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	
11.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Возьми городок». Игра «Вороны и воробьи».	
12.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Сумей построить». Игра «Весёлые обручи».	
13.	Игры с мячом – 10 ч. История возникновения игр с мячом.	
14.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	
15.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мяч по кругу». Игра «Называй не зевай».	
16.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	
17.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Встретятся ли мячи?».	
18.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	
19.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Мой весёлый звонкий мяч». Игра «Красный, синий, кто за ним?».	
20.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	
21.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Успей поймать». Игра «Догони мяч».	
22.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Передай мяч».	

23.	Игры с прыжками – 10 ч. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	
24.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	
25.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Зайцы в огороде». Игра «С кочки на кочку».	
26.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Бегуны и прыгуны». Игра «Прыжками к финишу».	
27.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	
28.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Рыбаки и рыбки».	
29.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	
30.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Змейка». Игра «Я и моя тень».	
31.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Канатоходец». Игра «Алфавит».	
32.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	
	Зимние забавы – 9 ч.	
33.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	
34.	Игры «Скатывание шаров», «Трамвай».	
35.	Игры «Гонки снежных комов», «Найди себе пару».	
36.	Игры «Клуб ледяных инженеров», «Гонка санок».	
37.	Игры «Мяч из круга», «Быстрые упряжки».	
38.	Игры «Гонка с шайбами», «Черепашки».	
39.	Игра «Попади в цель.»	
40.	Игры по выбору.	
41.	Игры по выбору.	
	Игры малой подвижности – 10 ч.	
42.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	
43.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	
44.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики - великаны». Игра «Пол, нос, потолок».	
45.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра	

	«Поезд».	
46.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Летит, летит по небу шар». Игра «Колпак мой треугольный».	
47.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	
48.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «У оленя дом большой». Игра «Копна – тропинка – кочки».	
49.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	
50.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Быстро шагай». Игра «Не давай мяч водящему».	
51.	Гимнастические упражнения. Игры «Мяч среднему», «Быстро шагай».	
	Эстафеты – 7 ч. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	
53.	Беговые эстафеты.	
54.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	
55.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	
56.	Весёлые эстафеты: «Завяжи и развяжи», «Бег со скакалкой», «Хоккей».	
57.	Весёлые эстафеты: «Воздушные шары», «Солнышко», «Бег на одной ноге».	
58.	Весёлые эстафеты: «Бег в мешках», «Кенгуру», «Весёлые зайцы».	
	Народные игры – 8 ч.	
59.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	
60.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	
61.	Разучивание народных игр. Игра «Чирик»	
62.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	
63.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	
64.	Разучивание народных игр. Игра "Ведьмина метёлка".	
65.	Разучивание народных игр. Игра "Утка - гусь".	
66.	Разучивание народных игр. Игра "Почта".	

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения.
	Игры с бегом – 12 ч.	
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	
3.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Высокие деревья». Игра «Кузнечики».	
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Лошадки». Игра «Ловушки».	
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	
6.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».	
7.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Охотники и утки» Игра «Прыжки по полоскам». Упражнения с предметами. Игра «Съедобное - несъедобное». Игра «На полянке»	
8.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	
9.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ловушки - перебежки». Игра «Аисты».	
10.	Комплекс ОРУ в парах. Игры «Потягушки», «Борцы», «Маятник».	
11.	Комплекс ОРУ в парах. Игры «Выпады в сторону», «Присед», «Тяни - толкай».	
12.	Комплекс ОРУ в парах. Игры «Домик», «Воротики», «Прыжки».	
	Игры с мячом – 10 ч.	
13.	Правила безопасного поведения при играх мячом. Игра «Мяч в догонку».	
14.	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	
15.	Совершенствование координации движений. Игра « Караси и щука». Игра «Белые медведи».	
16.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	
17.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Самый меткий». Игра «Попади и сосчитай»	
18.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого	

	пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	
19.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Толкай мяч». Игра «Принеси флажок».	
20.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	
21.	Броски и ловля мяча. Игра «Конники спортсмены». Игра «Мяч соседу».	
22.	Игры по выбору.	
23.	Игры с прыжками – 10 ч. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	
24.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	
25.	Комплекс ОРУ. Игра «Кенгурбол». Игра «Придумай и покажи».	
26.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	
27.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Лягушки и цапля». Игра «Разноцветные узоры».	
28.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	
29.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Встретятся ли мячи?». Игра «Мой весёлый звонкий мяч».	
30.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	
31.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Скакалка – подсекалка». Игра «Верёвочка под ногами».	
32.	Игры по выбору.	
33.	Зимние забавы – 10 ч. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	
34.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	
35.	Игра «Санные поезда».	
36.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных».	
37.	Катание на лыжах. Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия».	
38.	Катание на лыжах. Игры «Быстрые упряжки», «На санки».	
39.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето».	

40.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры.	
41.	Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	
42.	Игры по выбору. Игры малой подвижности – 10 ч. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	
44.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	
45.	Комплекс специальных упражнений «Ты медведя не буди». Игра «Воздушный шар». Игра «Котик к печке подошёл».	
46.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	
47.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Найди и промолчи». Игра «Пожарные на учении».	
48.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	
49.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Игра «Через ручеёк».	
50.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	
51.	Построение в колонну по одному. Игры «Тишина», «Ровным кругом».	
52.	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	
53.	Эстафеты – 7 ч. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	
54.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	
55.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	
56.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	
57.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	
58.	Эстафеты «Художники», «Гонка мячей под ногами».	
59.	Эстафеты «Три прыжка», «Запрещённое движение».	
60.	Народные игры – 9 ч. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	
61.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	
62.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	
63.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	

64.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	
65.	Разучивание народных игр. Игры: "Хлопушка", «Катушка».	
66.	Разучивание народных игр. Игра "Хромая ворона».	
67.	Разучивание народных игр. Игры: "Родничок", «Кораблик».	
68.	Разучивание народных игр. Игры: "Баба Яга", «Ведьма».	

Календарно-тематическое планирование
3 класс

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
	Игры с бегом – 12 ч. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	
3.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Выше ноги от земли». Игра «Два Мороза».	
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Горячий картофель». Игра «Лошадки».	
6.	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».	
7.	Комплекс ОУР в движении. Игра «Караси и щука». Игра «Гуси - лебеди». Игра «Салки».	
8.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	
9.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Бегуны». Игра «Сбей городок». Игра «Много троих, хватит двоих».	
10.	Комплекс ОРУ без предметов. Игры: «Салки по полоскам», «Кузнечики», «У медведя во бору».	
11.	Комплекс ОРУ на месте в парах. Игры: «Голова и хвост змеи», «Горелки».	
12.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игры: «Змейка», «Чехарда». Игры по выбору.	
13.	Игры с мячом – 10 ч. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	

14.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».	
15.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Чемпионы малого мяча». Игра «Разноцветный быстрый мячик».	
16.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	
17.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Вратарь». Игра «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти». Игра «Мячик прыгает по мне – по груди и по спине».	
18.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	
19.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч через обруч». Игра «Паутина».	
20.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	
21.	Комплекс ОРУ с колючими мячами «Крепкий орешек», Мяч на пятки по кругу», «Играем лёжа». Игры «Мышеловка», «Пролезай – убегай».	
22.	Комплекс ОРУ с колючими мячами «Передай мяч за ногой», Наклон Зраза до мяча». Игры по выбору.	
23.	Игры с прыжками – 10 ч. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	
24.	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	
25.	Комплекс ОРУ. Игра « Зайка серенький умывается». Игра «Поймай комара».	
26.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	
27.	Комплекс ОРУ. Игра «Зайчата». Игра «Огуречик, огуречик».	
28.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	
29.	Комплекс ОРУ. Игра «Через ручеёк». Игра «Зайцы и волк».	
30.	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и автомобиль». Игра «Кто первый?».	
31.	Комплекс ОРУ. Игра «Лягушки». Игра «Кролики».	
32.	Игры по выбору.	
33.	Зимние забавы – 10 ч. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	
34.	Игра «Строим крепость».	
35.	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	

36.	Игра «Лепим снеговика».	
37.	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Попади в цель».	
38.	Спуски с высокой и низкой стойках. Игра «Захват крепости».	
39.	Катание на лыжах. Игры «Гонки санок», «Белые медведи».	
40.	Катание на лыжах. Игры «Быстрые упряжки», «Через препятствия».	
41.	Ходьба парами, тройками. Эстафета на лыжах.	
42.	Игры по выбору.	
43.	Игры малой подвижности – 10 ч. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	
44.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	
45.	Игры на внимательность. Игра «Смена номеров». Игра «Ты медведя не буди». Игра «Летает – не летает».	
46.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	
47.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Давайте вместе с нами». Игра «Низко - высоко». Игра «Это я!».	
48.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	
49.	Комплекс ОРУ. Игра «Делай наоборот!». Игра «Ручки - ножки».	
50.	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	
51.	Комплекс ОРУ. Игра «Ёлочка». Игра «Запрещённое движение».	
52.	Игры по выбору.	
53.	Эстафеты – 7 ч. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	
54.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка».	
55.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	
56.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	
57.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	
58.	Эстафета «Воробьиный марш», «Дракон», «Прыгунки», «Переправа».	
59.	Эстафета «Бег в мешке», «Цветик - семицветик», «Круговая порука», «Сладкая жизнь».	

60.	Народные игры – 9 ч. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	
61.	Разучивание народных игр. Игры «Серый волк», «Скок-перескок».	
62.	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	
63.	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	
64.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	
65.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	
66.	Разучивание народных игр. Игры "Высокий дуб", «Колдун» .	
67.	Разучивание народных игр. Игры "Скачки", «Собери яблоки» .	
68.	Разучивание народных игр. Игры "Пастух", «Похитители огня».	

***Календарно-тематическое планирование
4 класс***

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
	Игры с бегом – 12 ч. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «У ребят порядок строгий». Игра «Карлики и великаны».	
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».	
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Космонавты». Игра «Красная шапочка».	
6.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	
7.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Птица без гнезда». Игра «Пятнашки».	
8.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	
9.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Колдунчики». Игра «Стая».	
10.	Комплекс ОРУ. Игры «Летучие рыбки», «Пчёлы и медвежата», «Хитрая лиса».	
11.	Комплекс ОРУ. Игры «Филин и пташка», «Через ручеёк».	
12.	Игры по выбору.	

13.	Игры с мячом – 10 ч. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	
14.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	
15.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Лепта». Игра «Кто дальше бросит».	
16.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	
17.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Охотники и утки». Игра «Лови – бросай!»	
18.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил».Игра «Защищай ворота».	
19.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Кружева».Игра «Дедушка - рожок».	
20.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	
21.	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Перестрелка», «Два Мороза», «Салки».	
22.	Игры по выбору.	
23.	Игры с прыжками – 10 ч. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	
24.	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	
25.	Комплекс ОРУ. Игра «Челнок». Игра «В дальнюю зону».	
26.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	
27.	Комплекс ОРУ. Игра «С кочки на кочку».Игра «Бегуны и прыгуны».	
28.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	
29.	Комплекс ОРУ. Игра «Групповые прыжки». Игра «Прыжками к финишу».	
30.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	
31.	Комплекс ОРУ. Игра «Толкачи». Игра «Перемена мест прыжками».	
32.	Игры по выбору.	
33.	Зимние забавы – 10 ч. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	

34.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	
35.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	
36.	Игра «Быстрый лыжник».	
37.	Катание на лыжах. Игры «Попади в цель», «Поезд в туннеле».	
38.	Катание на лыжах. Игры «Путешествие по снегу», «Пятнашки – ёлочки».	
39.	Катание на санках. Игры «Салки со снежками», «Скульптуры (снежные постройки)».	
40.	Катание на санках. Игры «Снегопад», «Снежная карусель».	
41.	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Салки со снежками».	
42.	Игры по выбору.	
43.	Игры малой подвижности – 10 ч. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	
44..	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	
45.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выполни уговор строго». Игра «Три движения». Игра «Западня».	
46.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	
47.	Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Стой спокойно!». Игра «Ветер и флажки». Игра «Сантики – сантики – лим – по – по».	
48.	Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	
49.	Комплекс ОРУ в парах. Игры «Петушинный бой», «Борьба за прыжки».	
50.	Комплекс ОРУ в парах. Игры «Три, тринадцать, тридцать», «Вершки и корешки», «Овощи и фрукты».	
51.	Комплекс ОРУ на месте (в колонне). Игры «Стоп», «Свободное место», «Береги руки!»	
52.	Игры по выбору.	
53.	Эстафеты – 7 ч. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	
54.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	
55.	Эстафета с лазанием и перелезанием.	
56.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	

57.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	
58.	Эстафеты «Палочки – выручалочки», «Перекасти поле», «Попрыгунчики».	
59.	Эстафеты по выбору.	
60.	Народные игры – 9 ч. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	
61.	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	
62.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	
63.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	
64.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	
65.	Разучивание народных игр. Игры «Без соли соль», «Сковорода».	
66.	Разучивание народных игр. Игры «Вербохлест», «Мак».	
67.	Разучивание народных игр. Игры «Жаворонки», «Бой петухов».Мак».	
68.	Игры по выбору.	

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2000г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование, 2 издание исп. М.: ВАКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

7. . Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 с.
8. Гусева, Т. А. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 466 с.
9. Детские подвижные игры народов России. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.