


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 П. ТЕПЛОЕ
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА»

«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДЕНО»
ШМО учителей начальных классов	Педагогическим советом	Приказом от <u>31.08.2022</u> г. № <u>104-од</u>
Протокол № <u>1</u> от <u>23.08.2022</u>	Протокол № <u>1</u> от <u>24.08.2022</u>	Директор  Л.В. Лобанова

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для обучающихся 1-4 класса
на 2022-2023 учебный год

Теплое 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы.

В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, научные организации, организации культуры, физкультурно-спортивные, детские общественные объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами.

Формы внеурочной деятельности предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетают индивидуальную и групповую работы, обеспечивают гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры.

Новизной данной программы является знакомство учащихся начальной школы с разнообразием народных игр, которое способствует не только

физическому развитию детей, но и знакомит с культурным наследием народов России.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовки и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения.

Цель изучения учебного курса «Подвижные игры» - создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать в детях чувство коллективизма.
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, создание положительной основы для воспитания социально-личностных чувств;
- физических, психологических, социальных качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты изучения курса «Подвижные игры»:

- участие в различных видах игровой деятельности;
- расширение кругозора о народных играх;
- заинтересованность в формировании здорового образа жизни.

В процессе обучения и воспитания у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование умений:

- 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 правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- умение 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;
- совместно с учителем планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.

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.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных играх);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование:

- двигательной активности как важного компонента здоровья учащегося;
- физических способностей;
- правил здорового и безопасного образа жизни;
- умения планировать и организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Формы учёта знаний, умений:

- выполнение самостоятельной творческой работы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Раздел 1. Игры с бегом (6 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 «Фигурь». 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 ««Фигурь». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Раздел 2. Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Раздел 3. Игры с прыжками (5 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».

Раздел 4. Зимние забавы (4 часов).

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

Практические занятия. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Раздел 5. Игры малой подвижности (4 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».

Раздел 6. Эстафеты (4 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.

Раздел 7. Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».

Игра «Чижик». «Золотые ворота». Игра "Чехарда».

2 класс

Раздел 1. Игры с бегом (5 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».

Раздел 2. Игры с прыжками (5 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»

Раздел 3. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с 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». Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Раздел 4. Игры малой подвижности (5 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?»

Раздел 5. Зимние забавы (4 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»

Раздел 6. Эстафеты (5 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 скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Раздел 7. Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Игра «Верёвочка». Игра «Котел». Игра "Дедушка — сапожник".

3 класс

Раздел 1. Игры с бегом (5 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».

Раздел 2. Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия. Комплекс ОРУ с маленькими 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 «Защищай город». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Раздел 3. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

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

Раздел 4. Игры малой подвижности (5 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, считалки. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух». Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Раздел 5. Зимние забавы (4 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».

Раздел 6. Эстафеты (5 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 «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Раздел 7. Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия. Игра "Горелки". Игра «Гуси - лебеди». Игра «Мотальщицы». Игра "Мишени".

4класс

Раздел 1. Игры с бегом (5 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».

Раздел 2. Игры с мячом (5 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 маленькими 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». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Раздел 3. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия: Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Раздел 4. **Игра малой подвижности (5 часов).**

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

Практические занятия: Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Раздел 5. **Зимние забавы (4 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».

Раздел 6. **Эстафеты (5 часов)**

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

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

Раздел 7. **Народные игры (5 часов)**

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

Практические занятия. Народные игры. Игра "Корову доить". Игра "Малечина - калечина". Игра "Коршун". Игра "Бабки".

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлка». Игра «У медведя во бору».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7	История возникновения игр с мячом.	1
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».	1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
17	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
18	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков».	1
19	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1
20	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	1
21	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
22	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
23	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
24	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
25	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1

26	Беговая эстафеты.	1
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
ИТОГО		33

2 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во Часов
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
11	Правила безопасного поведения при играх с мячом.	1
12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
18	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1

19	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
20	Игра «Санные поезда».	1
21	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
22	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
23	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
24	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюнь».	1
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
ИТОГО		34

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во Часов
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1

12	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
18	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
19	Игра «Строим крепость».	1
20	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
21	Игра «Лепим снеговика».	1
22	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
23	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
24	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашотисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
ИТОГО		34

4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во Часов
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1

9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1
17	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
18	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
19	Игра «Быстрый лыжник».	1
20	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
22	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
23	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
24	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - калечина".	1
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1
ИТОГО		34