

МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов**

**г.Братск
2024**

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 1-4 классах.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Чтобы заниматься подвижными играми, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия подвижными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, точность и ориентировку в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Подвижные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждения СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

Цель программы кружка

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы кружка

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать правила различных подвижных игр
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения;

Содержание курса

1 класс

Игры с бегом. (6ч)

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

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. (6 часов)

История возникновения игр с мячом.

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. (4 часа)

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

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».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

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».

Зимние забавы. (3 часа)

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

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

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

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

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс

Игры с бегом (6 часов)

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега
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 прыжками (4 часа) Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

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»

Игры с мячом (6 часов)

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

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 малой подвижности (4 часа)

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

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?»

Зимние забавы (4 часа)

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

Игра «Лепим снежную бабу».

Игра «Лепим сказочных героев».

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.

Игровая терминология.

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс

Игры с бегом (5 часов)

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

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОРУ 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 (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

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»

Игры с прыжками (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

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?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

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»

Зимние забавы (3 часа)

Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

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 (4 часа)

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

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс

Игры с бегом (5 часов)

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

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 (5 часов)

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».

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

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

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».

Игра малой подвижности (6 часов)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

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».

Зимние забавы (3 часа)

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

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

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

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 (5 часов)

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

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Тематическое планирование

1 класс

Тема занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
ТБ. Игры с бегом	6	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы», «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Знать правила безопасности и профилактика травматизма на подвижных играх. Разучивание правил игр.
Игра с мячом	6	История возникновения игр с мячом. 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».	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику

			<p>ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча.</p>
Игры с прыжками	4	<p>Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».</p>	<p>Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p>
Игры малой подвижности	5	<p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».</p>	<p>Самонаблюдение за собой, предотвращать нарушения осанки.</p>
Зимние забавы	3	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».</p>	<p>Научиться закаливаться самостоятельно, знать и понимать пользу закаливания.</p>
Эстафеты	4	<p>Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия</p>	<p>Уметь выполнять задачу в эстафетах, командная работа.</p>
Народные игры	5	<p>Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игр «Калин – бан - ба», «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда»</p>	<p>Знакомства с народными играми, изучения правил</p>

Тематическое планирование

2 класс

Тема занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
ТБ. Игры с бегом	6	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы», «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Знать правила безопасности и профилактика травматизма на подвижных играх. Разучивание правил игр.
Игра с мячом	6	История возникновения игр с мячом. 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».	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча.
Игры с прыжками	4	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Игры малой подвижности	5	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс	Самонаблюдение за собой, предотвращать нарушения осанки.

		специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	
Зимние забавы	3	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».Игра «Гонки снежных комов».	Научиться закаливаться самостоятельно, знать и понимать пользу закаливания.
Эстафеты	4	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Уметь выполнять задачу в эстафетах, командная работа.
Народные игры	6	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игр «Калин – бан - ба», «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда»	Знакомства с народными играми, изучения правил

Тематическое планирование

4 класс

Тема занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
ТБ. Игры с бегом	4	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Комплекс ОРУ Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки на месте.»Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	Знать правила безопасности и профилактика травматизма на подвижных играх. Разучивание правил игр.
Игра с мячом	6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мячик кверху». Игра	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать

		<p>«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»</p>	<p>технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча.</p>
Игры с прыжками	5	<p>Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок», Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».</p>	<p>Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p>
Игры малой подвижности	6	<p>Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений.</p>	<p>Самонаблюдение за собой, предотвращать нарушения осанки.</p>
Зимние забавы	3	<p>Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание</p>	<p>Научиться закаливаться самостоятельно, знать и понимать пользу закаливания. Знать, что лед – не место для игр.</p>

		шаров».Игра «Гонки снежных комов».	
Эстафеты	6	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Уметь выполнять задачу в эстафетах, командная работа.
Народные игры	4	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игр «Калин – бан - ба», «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда»	Знакомства с народными играми, изучения правил

Тематическое планирование

4 класс

Тема занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
ТБ. Игры с бегом	4	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Комплекс ОРУ Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки на месте.»Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	Знать правила безопасности и профилактика травматизма на подвижных играх. Разучивание правил игр.
Игра с мячом	6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. 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	Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.

		«Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча.
Игры с прыжками	5	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок», Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Игры малой подвижности	6	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений.	Самонаблюдение за собой, предотвращать нарушения осанки.
Зимние забавы	3	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».Игра «Гонки снежных комов».	Научиться закаливаться самостоятельно, знать и понимать пользу закаливания. Знать, что лед – не место для игр.
Эстафеты	6	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и	Уметь выполнять задачу в эстафетах, командная работа.

		динамического равновесия	
Народные игры	4	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игр «Калин – бан - ба», «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда»	Знакомства с народными играми, изучения правил

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4	Игра «Второй лишний».	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Игра «Мяч по полу».	1	
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра «Мяч соседу».	1	
12	Игра «Подвижная цель».	1	
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	
14	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	
15	Игра «Зеркало».	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	Игра «Мяч соседу».	1	
18	Игра «Альпинисты».	1	
19	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
20	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
21	Игра «Построение в шеренгу».	1	
22	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
23	Игра «Гонки снежных комов».	1	
24	Игра «Мяч из круга».	1	
25	Игра «Гонка с шайбами».	1	
26	Игра «Мяч соседу».	1	
27	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	
28	Беговая эстафеты.	1	
29	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
30	Эстафеты на развитие статистического и динамического	1	

	равновесия		
31	Игра "Чехарда".	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	
33	Игра «Чижик»	1	

2 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4	Игра «Второй лишний».	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Игра «Мяч по полу».	1	
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра «Мяч соседу».	1	
12	Игра «Подвижная цель».	1	
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	
14	Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	
15	Игра «Зеркало».	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	Игра «Мяч соседу».	1	
18	Игра «Альпинисты».	1	
19	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
20	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
21	Игра «Построение в шеренгу».	1	
22	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
23	Игра «Гонки снежных комов».	1	
24	Игра «Мяч из круга».	1	
25	Игра «Гонка с шайбами».	1	
26	Игра «Мяч соседу».	1	
27	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	
28	Беговая эстафеты.	1	
29	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
30	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
31	Игра "Чехарда".	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	
33	Игра «Чижик»	1	
34	Решение задач с помощью систем уравнений.	1	

3 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
1	ТБ. Игра «Мешочек».	1	
2	Игра «Бег командами»	1	
3	Игра «Городок».	1	
4	Игра «Ловкие ребята».	1	
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6	Игра «Мяч среднему».	1	
7	Игра «Мяч в центре».	1	
8	Игра «Мяч – соседу».	1	
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1	
10	Игра «Мяч в центре».	1	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1	
12	Игра «Туда- обратно».	1	
13	Игра «белые медведи».	1	
14	Игра «Карусели».	1	
15	Игра «Ловушка».	1	
16	Игра «Что изменилось?».	1	
17	Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18	Игра «Точный телеграф».	1	
19	Игра «Наблюдатели».	1	
20	Игра «Ориентирование без карты».	1	
21	Игра «Пустое место».	1	
22	Игра «Снежком по мячу».	1	
23	Игра «Кто дальше»	1	
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	
25	«Кто первый?», эстафета парами.	1	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	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	Игра «Салки с домом»	1	
31	Игра "Салки".	1	
32	Игра "Малечина - колечина".	1	
33	Игра "Коршун".	1	
34	Игра "Бабки".	1	

4 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
1	ТБ. Игра «Мешочек».	1	
2	Игра «Бег командами»	1	
3	Игра «Городок».	1	
4	Игра «Ловкие ребята».	1	
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6	Игра «Мяч среднему».	1	
7	Игра «Мяч в центре».	1	
8	Игра «Мяч – соседу».	1	
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1	
10	Игра «Мяч в центре».	1	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1	
12	Игра «Туда- обратно».	1	
13	Игра «белые медведи».	1	
14	Игра «Карусели».	1	
15	Игра «Ловушка».	1	
16	Игра «Что изменилось?».	1	
17	Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18	Игра «Точный телеграф».	1	
19	Игра «Наблюдатели».	1	
20	Игра «Ориентирование без карты».	1	
21	Игра «Пустое место».	1	
22	Игра «Снежком по мячу».	1	
23	Игра «Кто дальше»	1	
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	
25	«Кто первый?», эстафета парами.	1	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	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	Игра «Салки с домом»	1	
31	Игра "Салки".	1	
32	Игра "Малечина - колечина".	1	
33	Игра "Коршун".	1	
34	Игра "Бабки".	1	