

Приложение №19 к основной  
общеобразовательной программе  
- образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ СОШ № 9  
утверждена приказом  
от 30.08.2016г. № 95)



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

(спортивно - оздоровительное направление)

## Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
3	Тематическое планирование	15

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; □ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 

**Первый уровень результатов** - приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. П.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение обучающимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, о технике безопасности при занятиях спортом.

**Второй уровень результатов** - получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, отечество, природа, мир, знания, труд, культура). Развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью, к здоровью окружающих его людей, в спорте и физкультуре.

**Третий уровень результатов** - получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение обучающимися опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### Формы деятельности:

- ✓ физкультурные праздники;
- ✓ соревнования;
- ✓ беседы;
- ✓ игры;
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ «День здоровья».

### Виды деятельности:

*Разминка по кругу:* музыкально-пространственные упражнения:

- маршировка под музыку, с перестроением из одного круга в два и обратно;
- танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, кошки и т.д.  
(на полной стопе, на полупальцах, со стопы на фалангу, с вывернутой стопой, с высоким подниманием бедра: вперёд, в сторону, назад).

*Разминка на середине:* комплекс ритмико-гимнастических упражнений.

- тренировка суставно-мышечного аппарата.
  - отображение динамических оттенков хлопками, притопами, равновесие.
- Ритмический комплекс варьирует в зависимости от возрастных и физических особенностей класса, уровня подготовленности (10-15 движений).

*Упражнения партер:*

- укрепление мышц спины;
- пресс (уголок);
- стойка на лопатках;
- кувырки;
- гибкость тела (улитка);
- махи ног вверх, в сторону;
- пластика движения (змея);
- выворотность (солнышко).

*Упражнение у опоры:*

- постановка корпуса (положение головы, рук, ног, натянутость мышц);
- наклоны корпуса вправо, влево, назад с головой и руками;
- растяжка (вперёд, в сторону, назад);
- шпагат с правой ноги вперёд, с левой, верёвочка;
- прыжки.

## 1 класс (66 часа)

### Игры с бегом

*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**

*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».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками**

*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».

### **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»

### **Зимние забавы**

*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».

### **Эстафеты**

*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**

*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".
- 

## **2 класс (68 часа)**

### **Игры с бегом**

*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».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

### **Игры с прыжками**

*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»

### **Игры с мячом**

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

### **Игры малой подвижности**

*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?»»

### **Зимние забавы**

*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»

## **Эстафеты**

*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».

## **Народные игры**

*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".

## **3 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом**

*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»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

### **Игры с мячом**

*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 «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **III. 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?».

#### **Игры малой подвижности**

*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»

#### **Зимние забавы**

*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».

#### **Эстафеты**

*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».

### **Народные игры**

*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".

## **4 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом**

*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 шуки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

### **Игры с мячом**

*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».

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

### **Игры с прыжками**

*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».

**Игра малой подвижности** *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».

### **Зимние забавы**

*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».

### **Эстафеты**

*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)

### **Игра малой подвижности**

*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».

### **Народные игры**

*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".

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс (66 часа)

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	8 ч.	2 ч.	6 ч.
2.	Игры с мячом.	8 ч.	2 ч.	6 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8ч.	2 ч.	6 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	8 ч.	2 ч.	6 ч.
6.	Зимние забавы.	10 ч.	2 ч.	8ч.
7.	Эстафеты.	12 ч.	2	10 ч.
7.	Народные игры	12 ч.	2 ч.	10 ч.
	Итого:	66ч.	14 ч.	52 ч.

#### 2 класс 66 часа)

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

7.	Народные игры	12 ч.	2 ч.	10 ч.
	Итого:	68ч.	15 ч.	53 ч.

<b>Тема занятий</b>	<b>Описание примерного содержания занятий</b>
<b>Раздел 1. Введение.</b>	
Вводное занятие.	Техника безопасности при проведении игр с бегом
Быстро по местам Отгадай, чей голосок?	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Два мороза.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением.
Старт за мячом	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.
Прыгающие воробышки	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Совушка» Игра «Воробы-вороны»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.
Игра «Совушка» Игра «Воробы-вороны»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве
Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.
Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра «Вызов номеров»	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра «Невод». Игра «Колесо».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра «Невод». Игра «Колесо».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра «Челнок». Игра «Колесо».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к



	ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра «Челнок». Игра «Колесо».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.
Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	Правила безопасности при проведении игр с мячом
Передача мяча. Ловля мяча. Игра «Свечи».	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Охотники и утки»	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Охотники и утки»	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Охотники и утки»	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Сбей мяч»	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Сбей мяч» Игра «Охотник»	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Кто самый меткий.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Кто самый меткий.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой
Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Бездомный заяц»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Повтори-ка»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Бездомный заяц»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Игра «Повтори-ка»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Гимнастические построения,	Комплексное развитие координационных способностей,

размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу»	овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
«Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Вводное занятие.	Техника безопасности при проведении зимних забав
Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «Лепим снежную бабу».	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «Лепим сказочных героев».	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки
Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
Разучивание народных игр. Игра «Котел»	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

### 3 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
2.	Игры с мячом.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6.	Зимние забавы.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7.	Эстафеты.	2 ч.	-	9 ч.
7.	Народные игры	6 ч.	1 ч.	5 ч.
	Итого:	34ч.	7 ч.	27 ч.

### 4 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
2.	Игры с мячом.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6.	Зимние забавы.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7.	Эстафеты.	2 ч.	-	9 ч.
7.	Народные игры	6 ч.	1 ч.	5 ч.
	Итого:	34ч.	7 ч.	27 ч.

