

Приложение к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
Утв. Пр. № 214, от 30.08.2021г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Янинский центр образования»

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
1-4 класс  
(спортивно-оздоровительное направление)

**РП разработана учителями начальных классов**

2021-2022 год

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

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

### **Регулятивные УУД:**

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

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД:**

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

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

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

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

#### **Ожидаемый результат:**

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

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

-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

-отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**1 класс**

Название раздела	Количество часов	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы
<b>Игры с бегом</b>	6	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. <i>Практические занятия:</i> 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».	-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;	Форма занятий: практическое занятие и комбинированное. Теоретические знания: - правильная осанка - гигиена человека - утренняя зарядка

		<p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».</p> <p>Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры»».</p> <p>Игра «Волки, зайцы, лисы».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».</p>	<p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	<p>- закаливание</p> <p>- утомление</p> <p>- темп и ритм - физическое развитие</p> <p>- физическая подготовленность</p> <p>- физические качества человека</p> <p>- виды спорта</p> <p>- первая помощь.</p> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:</p> <p>-весёлые старты; - спортивные эстафеты;</p> <p>-викторины;</p> <p>-конкурсы;</p> <p>-фестиваль игр;</p> <p>-спортивный праздник;</p> <p>-«День здоровья».</p>
<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> История возникновения игр с мячом.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»</p> <p>Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».</p> <p>Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».</p> <p>Игра «Подвижная цель».</p>	<p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	
<b>Игра с прыжками</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».</p>		

		Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».</p> <p>Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.</p> <p>Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p>	<p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p>	
<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<p><i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Игра «Скатывание шаров».</p> <p>Игра «Гонки снежных комов».</p> <p>Игра «Клуб ледяных инженеров».</p> <p>Игра «Мяч из круга».</p> <p>Игра «Гонка с шайбами».</p> <p>Игра «Черепахи».</p>		
<b>Эстафеты</b>	<b>3</b>	<p><i>Теория.</i> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Беговая эстафеты.</p> <p>Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)</p>		

		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	
<b>Народные игры</b>	<b>5</b>	<i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. <i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Разучивание народных игр. Игра «Чижик» Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

2 класс

Название раздела	Количество часов	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы
<b>Игры с бегом</b>	<b>5</b>	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега <i>Практические занятия:</i> 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».	-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; -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Форма занятий: практическое занятие и комбинированное. Теоретические знания: - правильная осанка - гигиена человека - утренняя зарядка - закаливание - утомление - темп и ритм - физическое развитие - физическая подготовленность

<b>Игры с прыжками</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p><i>Практические занятия:</i> 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»</p>	<p>основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические качества человека</li> <li>- виды спорта</li> <li>- первая помощь.</li> </ul> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-весёлые старты; - спортивные эстафеты;</li> <li>-викторины;</li> <li>-конкурсы;</li> <li>-фестиваль игр;</li> <li>-спортивный праздник;</li> <li>-«День здоровья».</li> </ul>
<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при с играх мячом.</p> <p><i>Практические занятия:</i> 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».</p>	<p>основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические качества человека</li> <li>- виды спорта</li> <li>- первая помощь.</li> </ul> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-весёлые старты; - спортивные эстафеты;</li> <li>-викторины;</li> <li>-конкурсы;</li> <li>-фестиваль игр;</li> <li>-спортивный праздник;</li> <li>-«День здоровья».</li> </ul>
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p>	<p>основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические качества человека</li> <li>- виды спорта</li> <li>- первая помощь.</li> </ul> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-весёлые старты; - спортивные эстафеты;</li> <li>-викторины;</li> <li>-конкурсы;</li> <li>-фестиваль игр;</li> <li>-спортивный праздник;</li> <li>-«День здоровья».</li> </ul>



		<p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».</p> <p>Игра «Чемпионы скакалки».</p> <p>Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.</p> <p>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»</p>	<p>-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<p><i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Игра «Лепим снежную бабу».</p> <p>Игра «Лепим сказочных героев».</p> <p>Игра «Санные поезда».</p> <p>Игра «На одной лыже».</p> <p>Игра «Езда на перекладных»</p>		
<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет</p> <p>Способы деления на команды. Считалки</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Веселые старты</p> <p>Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».</p> <p>Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».</p> <p>Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».</p> <p>Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>		

<b>Народные игры</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»</p> <p>Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»</p> <p>Разучивание народных игр. Игра «Котел»</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".</p>		
----------------------	----------	---	--	--

### 3 класс

<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы</b>
<b>Игры с бегом</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория:</i> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»</p> <p>Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки».</p> <p>Игра «Круговые пятнашки»</p> <p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>	<p>Форма занятий: практическое занятие и комбинированное.</p> <p>Теоретические знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная осанка</li> <li>- гигиена человека</li> <li>- утренняя зарядка</li> <li>- закаливание</li> <li>- утомление</li> <li>- темп и ритм - физическое развитие</li> <li>- физическая подготовленность</li> <li>- физические качества человека</li> </ul>
<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p>		

		<p>Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»</p> <p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»</p> <p>Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»</p>	<p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>- виды спорта</p> <p>- первая помощь.</p> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:</p> <p>-весёлые старты; - спортивные эстафеты;</p> <p>-викторины;</p> <p>-конкурсы;</p> <p>-фестиваль игр;</p> <p>-спортивный праздник;</p> <p>-«День здоровья».</p>
<b>Игры с прыжками</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с прыжками.</p> <p>Для чего человеку важно уметь прыгать.</p> <p>Виды прыжков. Разучивание считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот».</p> <p>Игра «Дедушка – рожок».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой».</p> <p>Игра «Борьба за прыжки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге».</p> <p>Игра «Кто первый?».</p>		
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности.</p> <p>Знакомство с играми на внимательность.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».</p> <p>Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.</p> <p>Игры «Колечко». Игра « Море волнуется».</p> <p>Игра «Кривой петух»</p>		

		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	-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;	
<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. <i>Практические занятия:</i> Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок».		
<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	<i>Теория.</i> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. <i>Практические занятия:</i> 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».		
<b>Народные игры</b>	<b>5</b>	<i>Теория.</i> Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. <i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра " <b>Горелки</b> ". Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» Разучивание народных игр. Игра " <b>Мишени</b> ".	-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.	

4 класс

Название раздела	Количество часов	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы
<b>Игры с бегом</b>	5	<p><i>Теория.</i> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i>                      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».</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Форма занятий: практическое занятие и комбинированное.</p> <p>Теоретические знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная осанка</li> <li>- гигиена человека</li> <li>- утренняя зарядка</li> <li>- закаливание</li> <li>- утомление</li> <li>- темп и ритм - физическое развитие</li> <li>- физическая подготовленность</li> <li>- физические качества человека</li> <li>- виды спорта</li> <li>- первая помощь.</li> </ul> <p>Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных</p>
<b>Игры с мячом</b>	5	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p> <p><i>Практические занятия:</i>                      Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».                      Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».                      Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»                      Игра «Защищай ворота».                      Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».                      Игра «Мяч в центре».</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её</p>	
<b>Игры с прыжками</b>	5	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.</p>		

		<p><i>Практические занятия:</i> 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».</p>	<p>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;</p>	<p>праздничных мероприятиях: -весёлые старты; - спортивные эстафеты; -викторины; -конкурсы; -фестиваль игр; -спортивный праздник; -«День здоровья».</p>
<b>Игра малой подвижности</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. <i>Практические занятия:</i> 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».</p>		
<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. <i>Практические занятия:</i> Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	
<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.</p> <p>Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».</p>		

		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		
<b>Игра малой подвижности</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки».</p> <p>Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».</p>		
<b>Народные игры</b>	<b>5</b>	<p><i>Теория.</i> Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Разучивание народных игр. Игра "<b>Корову доить</b>".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "<b>Малечина - колечина</b>".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "<b>Коршун</b>".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "<b>Бабки</b>".</p>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Общее кол - во часов
---	------	----------------------



1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.
2	Игры с мячом.	5 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.
5	Зимние забавы.	4ч.
6	Эстафеты.	4 ч.
7	Народные игры	5 ч.
Итого:		34 ч.

**2 класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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