

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1-4 класса

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- ФООП

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

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

Задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы. Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и

возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

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

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

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

Раздел 1. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей.

Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.

Из истории физической культуры. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Выполнение упражнений по пространственной ориентировке.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание

и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки; набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Подвижные игры.

На материале русских народных игр: игры, отражающие отношение человека к природе:

«два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змея», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромя лиса», «филин и пташки». «лягушата», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их

вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать

палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавку», «борющаяся цепь»

Элементы видов спорта выбраны с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей. «кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

С учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где

полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:

Личностные результаты освоения программы:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения программы «Подвижные игры»

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- Овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания по физической культуре

Обучающийся научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,

-комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,

-общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,

-результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,

- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы; □
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); □ -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

1 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
1	Веселые старты	1	http://collection.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/	Работа в группах, подгруппах
2	Подвижные игры	28		
3	Эстафеты	4		

2 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
1	Веселые старты	1	http://collection.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/	Работа в группах, подгруппах
2	Подвижные игры	28		
3	Эстафеты	5		

3 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
1	Веселые старты	1	http://collection.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/	Работа в группах, подгруппах
2	Подвижные игры	28		
3	Эстафеты	5		

4 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые)	Формы проведения занятий

			образовательные ресурсы	
1	Веселые старты	1	http://collection.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/	Работа в группах, подгруппах
2	Подвижные игры	28		
3	Эстафеты	5		

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»:
1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Формы проведения занятий
1.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Два мороза».	1	Практическое занятие	Беседа, изучение материала
2.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
3.	Игра «Кто быстрее». Повторение игры «Два мороза».	1	Практическое занятие	Изучение материала
4.	Игра «Пятнашки». Повторение игры. «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
5.	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Гуси-лебеди».	1	Практическое занятие	Изучение материала
6.	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди».	1	Практическое занятие	Изучение материала
7.	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
8.	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Практическое занятие	Изучение материала
9.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Каравай», «По кочкам и пенечкам».	1	Практическое занятие	Изучение материала
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов»	1	Практическое занятие	Изучение материала
11.	Повторение изученных игр: «Два мороза», «Удочка», «Пятнашки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
12.	Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
13.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест»	1	Практическое занятие	Изучение материала
14.	Прыжковые упражнения. Игра «Салки на болоте».	1	Практическое занятие	Изучение материала

15.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1	Практическое занятие	Изучение материала
16.	ОРУ без предметов. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее»	1	Практическое занятие	Изучение материала
17.	Игры с элементами спортивных игр: «День и ночь», «Брось - поймай».	1	Практическое занятие	Изучение материала
18.	Игры на координацию движений: «Петрушка на скамейке», «Змейка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
19.	Игра «Волк во рву». Игровые упражнения на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
20.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест»	1	Практическое занятие	Изучение материала
21.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1	Практическое занятие	Изучение материала
22.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
23.	ОРУ в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
24.	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди»	1	Практическое занятие	Изучение материала
25.	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
26.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «По кочкам и пенечкам»	1	Практическое занятие	Изучение материала
27.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись», «Смена мест»	1	Практическое занятие	Изучение материала
28.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1	Практическое занятие	Изучение материала
29.	Встречные эстафеты	1	Практическое занятие	Изучение материала
30.	ОРУ без предметов. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
31.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Зайцы в огороде».	1	Практическое занятие	Изучение материала
32.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Зайцы в огороде».	1	Практическое занятие	Изучение материала
33.	Веселые старты.	1	Практическое занятие	Подведение итогов

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Формы проведения занятий
1.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Вызов номеров».	1	Практическое занятие	Беседа, изучение материала
2.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вороны и воробьи	1	Практическое занятие	Изучение материала
3.	Игра «Кто быстрее». Повторение игры «Вызов номеров»	1	Практическое занятие	Изучение материала
4.	Игра «Горелки». Повторение игры. «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
5.	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Кошки-мышки», «Море волнуется	1	Практическое занятие	Изучение материала
6.	Упражнения со скакалкой. Игра «Белые медведи».	1	Практическое занятие	Изучение материала
7.	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка», «По кочкам и пенечкам»	1	Практическое занятие	Изучение материала
8.	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки», «Точно в мишень»	1	Практическое занятие	Изучение материала
9.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Каравай», «По кочкам и пенечкам».	1	Практическое занятие	Изучение материала
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов»	1	Практическое занятие	Изучение материала
11.	Повторение изученных игр: «Два мороза», «Удочка», «Пятнашки».	1	Практическое занятие	Изучение материала
12.	Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
13.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест»	1	Практическое занятие	Изучение материала
14.	Прыжковые упражнения. Игра «Салки на болоте». «У медведя во бору».	1	Практическое занятие	Изучение материала
15.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1	Практическое занятие	Изучение материала
16.	ОРУ без предметов. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее	1	Практическое занятие	Изучение материала
17.	Игры с элементами спортивных игр: «Гонка мячей», «Брось - поймай».	1	Практическое занятие	Изучение материала
18.	Игры на координацию движений: «Коршун и наседка», «Змейка».	1	Практическое занятие	Изучение материала

19.	Игра «Волк во рву». Игровые упражнения на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
20.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест». Игра «Салки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
21.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Вороны и воробьи», «Бой петухов»	1	Практическое занятие	Изучение материала
22.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Встречные эстафеты	1	Практическое занятие	Изучение материала
23.	ОРУ в движении. Игра «Третий лишний». Эстафеты «Кто быстрее»	1	Практическое занятие	Изучение материала
24.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Упражнения со скакалкой. Игра «Волк во рву»	1	Практическое занятие	Изучение материала
25.	Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей».	1	Практическое занятие	Изучение материала
26.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «Заяц без дома».	1	Практическое занятие	Изучение материала
27.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись», «Смена мест». Круговая эстафета.	1	Практическое занятие	Изучение материала
28.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1	Практическое занятие	Изучение материала
29.	Эстафеты с предметами. Игра «Волна».	1	Практическое занятие	Изучение материала
30.	ОРУ без предметов. Игра «Третий лишний». Эстафеты «Кто быстрее»	1	Практическое занятие	Изучение материала
31.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Заяц без дома».	1	Практическое занятие	Изучение материала
32.	Встречные эстафеты. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Практическое занятие	Изучение материала
33.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Волк во рву», «Жмурки»	1	Практическое занятие	Изучение материала
34.	Веселые старты.	1	Практическое занятие	Подведение итогов

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Формы проведения занятий
1.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Волк и овцы».	1	Практическое занятие	Беседа, изучение материала
2.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вызов номеров»	1	Практическое занятие	Изучение материала
3.	Повторение игры «Волк и овцы». Игра «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
4.	Игра «Горелки». Повторение игры «Вызов номеров».	1	Практическое занятие	Изучение материала
5.	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Кошки-мышки». Перетягивание каната.	1	Практическое занятие	Изучение материала
6.	Упражнения с обручами. Игра «Гонка мячей»	1	Практическое занятие	Изучение материала
7.	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка», «Мяч капитану».	1	Практическое занятие	Изучение материала
8.	Упражнения с мячами. Игра «Точно в мишень», игра на внимание «Нос, пол, потолок».	1	Практическое занятие	Изучение материала
9.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Попрыгунчики-воробушки», «Совушка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Бой петухов» «Цепи кованые»	1	Практическое занятие	Изучение материала
11.	Повторение изученных игр: «Мяч капитану», «Удочка», «Точно в мишень»	1	Практическое занятие	Изучение материала
12.	«Простые» русские народные игры и развлечения. Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка»	1	Практическое занятие	Изучение материала
13.	Строевые упражнения. Игра «Смена мест», «Вытолкни за круг»	1	Практическое занятие	Изучение материала
14.	Прыжковые упражнения. Игра «Передал - садись», «Ловишка, поймай ленту».	1	Практическое занятие	Изучение материала
15.	Культурные традиции как мостик между поколениями. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов»	1	Практическое занятие	Изучение материала

16.	ОРУ в движении. Упражнения для самостоятельных занятий. Эстафеты «Кто быстрее».	1	Практическое занятие	Изучение материала
17.	Игры с элементами спортивных игр: «Гонка мячей», «Брось поймай»	1	Практическое занятие	Изучение материала
18.	Игры на координацию движений: «Змейка», «Салки».	1	Практическое занятие	Изучение материала
19.	Игра «Цепи кованные». Игровые упражнения на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
20.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест». Перетягивание каната.	1	Практическое занятие	Изучение материала
21.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Вороны и воробьи», «Тяни в круг»	1	Практическое занятие	Изучение материала
22.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Встречные эстафеты	1	Практическое занятие	Изучение материала
23.	ОРУ в движении. Игра «Третий лишний», «Пустое место».	1	Практическое занятие	Изучение материала
24.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Упражнения со скакалкой. Игра «Мяч капитану».	1	Практическое занятие	Изучение материала
25.	Упражнения с мячами. Игра «Десять передач».	1	Практическое занятие	Изучение материала
26.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «Пустое место».	1	Практическое занятие	Изучение материала
27.	Круговая эстафета. Игры на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
28.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1	Практическое занятие	Изучение материала
29.	Эстафеты с предметами. Игры на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
30.	ОРУ без предметов. Эстафеты «Кто быстрее»	1	Практическое занятие	Изучение материала
31.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Космонавты», «Пустое место»	1	Практическое занятие	Изучение материала
32.	Встречные эстафеты с предметами и без. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Практическое занятие	Изучение материала
33.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Жмурки», «Вороны и воробьи»	1	Практическое занятие	Изучение материала
34.	Веселые старты	1	Практическое занятие	Подведение итогов

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Вороны и воробьи»	1	Практическое занятие	Беседа, изучение материала
2.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вызов номеров», «Пустое место»	1	Практическое занятие	Изучение материала
3.	Эстафеты с предметами и без. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Практическое занятие	Изучение материала
4.	Игра «Горелки». Повторение игры «Вызов номеров».	1	Практическое занятие	Изучение материала
5.	Народные игры как средство физической культуры. Перетягивание каната.	1	Практическое занятие	Изучение материала
6.	Упражнения с обручами. Игра «Гонка мячей»	1	Практическое занятие	Изучение материала
7.	История возникновения народных игр. Прыжковые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1	Практическое занятие	Изучение материала
8.	Упражнения с мячами. Игра «Точно в мишень».	1	Практическое занятие	Изучение материала
9.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Подвижная цель».	1	Практическое занятие	Изучение материала
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры с мячом.	1	Практическое занятие	Изучение материала
11.	Повторение изученных игр: «Мяч капитану», «Точно в мишень»	1	Практическое занятие	Изучение материала
12.	Простые» русские народные игры и развлечения. Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1	Практическое занятие	Изучение материала
13.	Игра «Вытолкни за круг», игра «Десять передач»	1	Практическое занятие	Изучение материала
14.	Прыжковые упражнения. Игра «Передал – садись».	1	Практическое занятие	Изучение материала
15.	Культурные традиции как мостик между поколениями. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов»	1	Практическое занятие	Изучение материала
16.	ОРУ в движении. Упражнения для самостоятельных занятий. Игра «Пионербол»	1	Практическое занятие	Изучение материала
17.	Игры с элементами спортивных игр: «Гонка мячей», «Брось - поймай».	1	Практическое занятие	Изучение материала

18.	Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Изучение материала
19.	Игра «Пионербол». Игровые упражнения на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
20.	Народные игры как средство физической культуры. «Перетяни за черту», перетягивание каната.	1	Практическое занятие	Изучение материала
21.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Вороны и воробьи».	1	Практическое занятие	Изучение материала
22.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Встречные эстафеты.	1	Практическое занятие	Изучение материала
23.	ОРУ в движении. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	Практическое занятие	Изучение материала
24.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Игра «Пионербол».	1	Практическое занятие	Изучение материала
25.	Упражнения с мячами. Игра «Десять передач».	1	Практическое занятие	Изучение материала
26.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «Пустое место»	1	Практическое занятие	Изучение материала
27.	Круговая эстафета. Игры на внимание	1	Практическое занятие	Изучение материала
28.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1	Практическое занятие	Изучение материала
29.	Эстафеты с предметами. Игры на внимание.	1	Практическое занятие	Изучение материала
30.	ОРУ без предметов. Игра «Пионербол»	1	Практическое занятие	Изучение материала
31.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве.	1	Практическое занятие	Изучение материала
32.	Встречные эстафеты с предметами и без. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Практическое занятие	Изучение материала
33.	Подвижные игры по выбору детей.	1	Практическое занятие	Изучение материала
34.	Веселые старты.	1	Практическое занятие	Подведение итогов