

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальный район Буздякский район РБ

МОБУ СОШ с.Кузеево

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начальных
классов Бадертдинова Л.Р.

Бадертдинова Л.Р.
Протокол № 1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Гареева М.Р.
Гареева М.Р.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ахъяруллина А.Ф.
Ахъяруллина А.Ф.
Приказ № 119 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 1–4 классов

Кузеево 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок»:

1. 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;

2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10. 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 курса внеурочной деятельности «Здоровячок»:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8. 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;

9. 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;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. 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;

12. 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;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. 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;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

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

1 класс (33 недели)

1 час в неделю, 33 часа

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	групповая	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
Раздел 1. Строевые упражнения Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	групповая	Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» Игра на внимание «Класс, смирно». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Два мороза», «Море волнуется – раз».
Раздел 2. Игры с бегом Комплекс ОРУ на месте. Комплекс упражнений ОРУ в движении Комплекс упражнений с предметами Комплекс упражнений в круге	групповая	Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Игры "Отгадай, чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Раздел 3. Игры малой подвижности Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра на внимание	групповая	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".
Раздел 4. Игры с мячом. История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	Групповая	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". 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. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»,. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".
Раздел 5. Зимние забавы Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении Игра «Скатывание шаров» Игра «Гонки снежных комов» Игра «Гонки санок»	Групповая	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».

Раздел 6. Гимнастические упражнения Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость в парах. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	Групповая	Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза» Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». Игра «Невод», «Гусеница». Группировки. Кувырок вперед. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.
Раздел 7. Игры с прыжками Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс упражнений с длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками	групповая	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру". «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
Раздел 8. Эстафеты Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	групповая	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета "вызов номеров".
Подведение итогов	групповая	Праздник «Игромания»

2 класс (34недели)

1 час в неделю, 34 часа

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.
Раздел 1. Игры с бегом Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении Комплекс упражнений с предметами	Коллективная	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты". Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
Раздел 2. Игры малой подвижности Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» Упражнения для исправления нарушений осанки и	Коллективная	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

плоскостопия. Игры на внимание		
Раздел 3. Игры с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Виды игр с мячом Совершенствование координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча. Перекаты мяча. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Коллективная	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Комплекс ОРУ в движении. Игра "Гонка мячей". Комплекс ОРУ в круге.
Раздел 4. Зимние забавы 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» Игра "Слаломисты" Игра "Воротца"	Групповая	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности Игра «Санные поезда» Игра «На одной лыже» Игра "Слаломисты" Игра "Воротца"
Раздел 5. Игры с прыжками Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в	Групповая	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Комплекс упражнений с длинной

прыжках со скакалкой Комплекс упражнений с длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками Комплекс ОРУ с мячами		скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»
Раздел 6. Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Групповая	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».
Раздел 7. Народные игры История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка – сапожник".	Коллективная	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

3 класс(34 недели)

1 час в неделю, 34 часа

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.
Раздел 1. Игры с бегом Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении Комплекс упражнений с предметами	Коллективная	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и птички». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
Раздел 2. Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Упражнения для исправления нарушений осанки и	Коллективная	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

плоскостопия. Игры на внимательность		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
Раздел 3. Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами Комплекс ОРУ с большими мячами Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Коллективная	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. 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». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
Раздел 4. Зимние забавы Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра "Слаломисты" Игра "Воротца" Игра «Меткой стрелок».	Групповая	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». Игра "Слаломисты". Игра "Воротца".
Раздел 5. Игры с прыжками Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс упражнений с длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками Прыжки с места и с разбега	Групповая	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки». Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Раздел 6. Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Групповая	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
Раздел 7. Народные игры Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра "Мишени". Игра "Русская лапта"	Коллективная	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра "Мишени". Игра "Русская лапта".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

4 класс(34 недели)

1 час в неделю, 34 часа

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.
Раздел 1. Игры с бегом Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Значение утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног Комплекс ОРУ на месте и в движении Комплекс ОРУ с предметами Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.	Коллективная	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».
Раздел 2. Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры на внимательность	Коллективная	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». . Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

Раздел 3. Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами Комплекс ОРУ с большими мячами Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Коллективная	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». Игра "Мяч капитану", Игра "Головой, ногой через сетку". Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
Раздел 4. Зимние забавы Правила техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Быстрый лыжник» Игра «Снежком по мячу» Игра "Слаломисты" Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Меткой стрелок».	Групповая	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник». Игра «Меткой стрелок». Игра "Слаломисты"
Раздел 5. Игры с прыжками Правила техники безопасности при игре с прыжками. Профилактика детского травматизма Комплекс упражнений с	Групповая	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».

длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками Прыжки с места и с разбега		Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
Раздел 6. Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Разбивание разными способами команд на группы. Считалки Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	Групповая	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по технике безопасности. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).
Раздел 7. Народные игры Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Игра "Русская лапта"	Коллективная	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Игра "Русская лапта".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

3. Тематическое планирование

1 класс (33 недели)

1 час в неделю, 33 часа

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	1		Опрос
	Раздел 1. Строевые упражнения	3	1	2	
2	Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	1		Опрос
3	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1		1	
4	Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	1		1	
	Раздел 2. Игры с бегом	4		4	
5	Комплекс ОРУ на месте.	1		1	
6	Комплекс упражнений ОРУ в движении	1		1	
7	Комплекс упражнений с предметами	1		1	
8	Комплекс упражнений в кругу	1		1	
	Раздел 3. Игры малой подвижности	4	1	3	
9	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	1		Опрос
10	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	
11	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
12	Игра на внимание	1		1	
	Раздел 4. Игры с мячом.	5	1	4	
13	История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	1	1		Опрос

14	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	1		1	
15	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	1		1	
16	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	1		1	
17	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	1		1	
	Раздел 5. Зимние забавы	4	1	3	
18	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	1	1		Опрос
19	Игра «Скатывание шаров»	1		1	
20	Игра «Гонки снежных комов»	1		1	
21	Игра «Гонки санок»	1		1	
	Раздел 6. Гимнастические упражнения	4		4	
22	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	1		1	
23	Упражнения на гибкость а парах.	1		1	
24	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	1		1	
25	Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1		1	
	Раздел 7. Игры с прыжками	3	1	2	
26	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	1		Опрос
27	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
28	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
	Раздел 8. Эстафеты	4	1	3	
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского	1	1		Опрос

	травматизма.				
30	Беговые эстафеты.	1		1	
31	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
32	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	
33	Подведение итогов	1		1	Праздник «Игромания»
	Итого:	33	7	26	

2 класс(34 недели)

1 час в неделю, 34 часа

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1		Опрос
	Раздел 1. Игры с бегом	4	1	3	
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	1		Опрос
3	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	
4	Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении	1		1	
5	Комплекс упражнений с предметами	1		1	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3	
6	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	1		Опрос
7	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	
8	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
9	Игры на внимание	1		1	
	Раздел 3. Игры с мячом.	7	1	6	
10	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Виды игр с мячом	1	1		Опрос
11	Совершенствование координации движений.	1		1	
12	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1		1	
13	Комплекс ОРУ с мячом Передача	1		1	

	мяча. Перекаты мяча.				
14	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1		1	
15	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	
16	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	
	Раздел 4. Зимние забавы	5	1	4	
17	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Опрос
18	Игра «Санные поезда»	1		1	
19	Игра «На одной лыже»	1		1	
20	Игра "Слаломисты"	1		1	
21	Игра "Воротца"	1		1	
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3	
22	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	1		Опрос
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
25	Комплекс ОРУ с мячами	1		1	
	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3	
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	1	1		Опрос
27	Беговые эстафеты.	1		1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3	
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	1		Опрос
31	Разучивание народных игр. Игра	1		1	

	«Чижик», «Золотые ворота».				
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка»	1		1	
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	1		1	
34	Подведение итогов	1		1	Праздник «Игромания»
	Итого:	34	8	26	

3 класс (34 недели)

1 час в неделю, 34 часа

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.	1	1		Опрос
	Раздел 1. Игры с бегом	5	1	4	
2	Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.	1	1		Опрос
3	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1		1	
4	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении	1		1	
6	Комплекс упражнений с предметами	1		1	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3	
7	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	1		Опрос
8	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1		1	
9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
10	Игры на внимательность	1		1	
	Раздел 3. Игры с мячом.	5	1	4	
11	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	1		Опрос
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами	1		1	
13	Комплекс ОРУ с большими мячами	1		1	
14	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	

15	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	
	Раздел 4. Зимние забавы	6	1	5	
16	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Беседа о закаливании.	1	1		Опрос
17	Игра «Строим крепость».	1		1	
18	Игра «Взятие снежного городка».	1		1	
19	Игра "Слаломисты"	1		1	
20	Игра "Воротца"	1		1	
21	Игра «Меткой стрелок».	1		1	
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3	
22	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	1	1		Опрос
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
25	Прыжки с места и с разбега	1		1	
	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3	
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	1		Опрос
27	Беговые эстафеты.	1		1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	1		Опрос
31	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1		1	
32	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1		1	
33	Игра "Русская лапта"	1		1	
34	Подведение итогов	1		1	Праздник

					«Игромания»
	Итого:	34	8	26	

4 класс (34 недели)

1 час в неделю, 34 часа

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	1	1		Опрос
	Раздел 1. Игры с бегом	5	1	4	
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Значение утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики	1	1		Опрос
3	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1		1	
4	Комплекс ОРУ на месте и в движении	1		1	
5	Комплекс ОРУ с предметами	1		1	
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м.	1		1	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3	
7	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	1		Опрос
8	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1		1	
9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
10	Игры на внимательность	1		1	
	Раздел 3. Игры с мячом.	5	1	4	
11	Правила техники безопасности при игре с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	1		Опрос
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами	1		1	

13	Комплекс ОРУ с большими мячами	1		1	
14	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	
15	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	
	Раздел 4. Зимние забавы	6	1	5	
16	Правила техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	1		Опрос
17	Игра «Быстрый лыжник»	1		1	
18	Игра «Снежком по мячу»	1		1	
19	Игра "Слаломисты"	1		1	
20	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		1	
21	Игра «Меткой стрелок».	1		1	
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3	
22	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Профилактика детского травматизма	1	1		Опрос
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
25	Прыжки с места и с разбега	1		1	
	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3	
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Разбивание разными способами команд на группы. Считалки	1	1		Опрос
27	Беговые эстафеты.	1		1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
29	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	1			
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3	
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	1		Опрос
31	Разучивание народных игр. Игра	1		1	

	"Коршун".				
32	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		1	
33	Игра "Русская лапта"	1		1	
34	Подведение итогов	1		1	Праздник «Игромания»
	Итого:	34	8	26	