МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области Администрация отдела образования и молодежной политики Быковского муниципального района

МКОУ "Быковская СШ №2 "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педсовет	Методист	И.о. директора МКОУ
Протокол № 1	_____ Миронова Н.В.	«Быковская СШ №2»
от «27» августа 2026 г.	от «27» августа 2026 г.	_____ Назирова Е.А.
		Приказ № -154 о\д от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Спортивные игры,эстафеты»

для обучающихся 1-4 классов

п.Зеленый

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее – Программа) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа адресована обучающимся 1-4 классов.

Цель данной Программы:

- формировать культуру здорового образа жизни обучающихся, заинтересованное уважительное отношение к культуре родной страны,
- донести до обучающихся национальный колорит обычаев народов России с помощью игр;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи Программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Актуальность Программы состоит в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Образовательный процесс в образовательном учреждении (организации) постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и

способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.
В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.
Новизна Программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Рабочая программа по предметам основного общего образования составлена в соответствии со следующими общими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказами Министерства просвещения Российской Федерации утверждены федеральные основные общеобразовательные программы, а именно:
- Приказ от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной общеобразовательной программы начально общего образования»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ № 858 Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников
- Письмо Минобрнауки России от 3 марта 2016 года № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

– Устав АНО общеобразовательная «Санкт-Петербургская международная школа»;

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Содержание Программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В Программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Ценностными ориентирами содержания данной Программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 1час в неделю в рамках спортивно-оздоровительного направления, всего 165 часов. Из них – 33 часа (первый год обучения) в 1 классе и по 34 часа – (второй – четвёртый года обучения) во 2-4 классах.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися Программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения;
- общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как;
- хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать;
- эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Планируемый результат:

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения Программы

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения Программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «Портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, различные игры, школьная научно-практическая конференция. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание программы.

1 год обучения

1. **Игры с бегом (4 часа).**

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. 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".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи",

"Удержи обруч", "Пустое место".

- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

2. **Игры с мячом (6 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. 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», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

3. **Игра с прыжками (4 часа).**

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

4. **Игры малой подвижности (3 часа).**

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». 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".

5. **Народные игры (6 часов)**

*Теория***.** Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.
Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

6. **Зимние забавы (5 часов).**

*Теория***.** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.
Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

Содержание программы
2-й год обучения
I. Игры с бегом (4 часа)

*Теория***.** Правила безопасного поведения при проведении
игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега
Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». 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».

II. Игры с мячом (7 часов)

*Теория***.** Правила безопасного поведения при играх с мячом.
Практические занятия:

- 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». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

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". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

*Теория***.** Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- 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?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (5 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»

Содержание программы

3 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». 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».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Содержание программы

4 год обучения

I. Игры с бегом (4 часа).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «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».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с 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».

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

Игра «Мяч в центре».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (3 часов).

*Теория***.** Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

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

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Календарно-тематическое планирование1 класс

№ Дата	***Темы***	*Количество часов*	***Основные виды учебной деятельности учащихся***
1 неделя	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Определение понятия здорового образа жизни. Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
2 неделя	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
3 неделя	Комплекс упражнений с предметами.	1	Разучивание комплекса упражнений с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
4 неделя	Комплекс упражнений в круге.	1	Разучивание комплекса упражнений в круге. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".
5 неделя	История возникновения игр с мячом. Перекаты мяча.	1	Ознакомление с историей возникновения игр с мячом. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
6 неделя	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»	1	Выполнение упражнений на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
7 неделя	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение упражнений направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

8 неделя	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
9 неделя	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
10 неделя	Работа с набивными мячами.	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
11 неделя	Комплекс ОРУ «Скакалочка».	1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
12 неделя	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».	1	Разучивание комплекса упражнений с длинной скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
13 неделя	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	Разучивание комплекса упражнений с короткой скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Зеркало».
14 неделя	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Выше ножки от земли».
15 неделя	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Разучивание специального комплекса упражнений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
16 неделя	Комплекс упражнений с мешочками.	1	Разучивание комплекса упражнений с мешочками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
17 неделя	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

18 неделя	Народные игры – основа игровой культуры.	1	Знакомство с народными играми. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
19 неделя	Народные игры. Игра «Калин – бан -ба».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
20 неделя	Народные игры Игра «Чижик».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
21 неделя	Народные игры. Игра «Золотые ворота».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
22 неделя	Народные игры. Игра "Чехарда".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
23 неделя	Закаливание. Игра «Скатывание шаров»	1	Влияние закаливания на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
24 неделя	Игра «Гонки снежных комов»	1	Разучивание зимних игр.
25 неделя	Игра «Гонки санок»	1	Разучивание зимних игр.
26 неделя	Игра «Гонки санок»	1	Разучивание зимних игр.
27 неделя	Игра «Слаломисты»	1	Разучивание зимних игр.
28 неделя	Игра «Черепахи»	1	Разучивание зимних игр.
29 неделя	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Профилактика детского травматизма. Освоение правил и применение их на практике
30 неделя	Беговые эстафеты	1	Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия.
31 неделя	Эстафеты с предметами	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике
32 неделя	Эстафеты на равновесие	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике
33 неделя	Эстафеты на равновесие	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике

Календарно-тематическое планирование
2 класс

№	***Темы***	*Количество часов*	***Основные виды учебной деятельности учащихся***
Дата			

1 неделя	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание комплекса ОРУ на месте и с ритмичными скачками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
2 неделя	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
3 неделя	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	1	Разучивание ОРУ в колонне по одному. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
4 неделя	Упражнения с предметами.		Разучивание комплекса упражнений с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
5 неделя	Комплекс ОРУ с мячом.	1	Ознакомление с техникой безопасности при играх с мячом. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
6 неделя	Передача мяча. Метание мяча.	1	Выполнение упражнений на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Техника метания мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
7 неделя	Укрепление основных мышечных групп.	1	Выполнение упражнений направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
8 неделя	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».
9 неделя	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
10 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
11 неделя	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

12 неделя	Комплекс ОРУ в круге.	1	Разучивание комплекса ОРУ в круге. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".
13 неделя	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ.	1	Знакомство с правилами безопасности во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
14 неделя	Комплекс упражнений с длинной скакалкой.	1	Разучивание комплекса упражнений с длинной скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
15 неделя	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Разучивание ОРУ с мячом. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
16 неделя	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.	1	Разучивание комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»
17 неделя	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1	Техника безопасности при проведении игр малой подвижности. Разучивание специального комплекса упражнений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
18 неделя	Комплекс упражнений с мешочками.	1	Разучивание комплекса упражнений с мешочками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
19 неделя	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».
20 неделя	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
21 неделя	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
22 неделя	Игра «Верёвочка»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
23 неделя	Игра «Котел»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
24 неделя	Игра «Котел»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
25 неделя	Игра "Дедушка - сапожник".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике

26 неделя	Закаливание и его влияние на организм.	1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».
27 неделя	Игра «На одной лыже».	1	Разучивание зимних игр.
28 неделя	Игра «Езда на перекладных».	1	Разучивание зимних игр.
29 неделя	Игра "Слаломисты".	1	Разучивание зимних игр.
30 неделя	Игра "Воротца".	1	Разучивание зимних игр.
31 неделя	Зимние игры. Повторение	1	Закрепление зимних игр.
32 неделя	Считалки. Веселые старты.	1	Изучение техники безопасности. Изучение способов деления на команды. Помощи в подготовке, проведении эстафет. Участие в весёлых стартах.
33 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
34 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМ АТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ Дата	***Темы***	*Количество часов*	***Основные виды учебной деятельности учащихся***
1 неделя	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1	Ознакомление с правилами техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Разучивание техники бега. Иметь представление о лучших легкоатлетах страны, области, школы. и с ритмичными скачками. Разучивание комплекса ОРУ для укрепления мышц ног. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
2 неделя	Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
3 неделя	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
4 неделя	Комплекс ОРУ с предметами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
5 неделя	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	Ознакомление с техникой безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и

			применение их на практике. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
6 неделя	Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Техника метания мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
7 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ, направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи набивного мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
8 неделя	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей».	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
9 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану"	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. "Пионербол".
9 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану"	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. "Пионербол".
10 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Пионербол".	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч капитану"
11 неделя	Виды прыжков. Считалки.	1	Знакомство с правилами безопасности во время игр с прыжками. Разучивание видов прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Развитие координации движений. Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
12 неделя	Комплекс ОРУ.	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
13 неделя	Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
14 неделя	Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
15 неделя	Игры на внимательность.	1	Техника безопасности при проведении игр малой подвижности. Разучивание игр, направленных на внимательность. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
16 неделя	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1	Разучивание комплекса ОРУ для укрепления мышц ног. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

17 неделя	Комплекс ОРУ для правильной осанки	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание считалок. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
18 неделя	Комплекс ОРУ.	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
19 неделя	Разучивание народных игр.	1	Знакомство с народными играми. Освоение правил народных игр и применение их на практике. Игра "Горелки".
20 неделя	Игра «Мотальщицы».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
21 неделя	Игра "Мишени".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
22 неделя	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
23 неделя	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
24 неделя	Игра "Русская лапта".	1	Закрепление народных игр. Освоение правил и применение их на практике
25 неделя	Закаливание. Игра «Строим крепость».	1	Правила техники безопасности зимой. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Освоение правил зимних игр и применение их на практике
26 неделя	Игра «Взятие снежного городка».	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
27 неделя	Игра «Меткой стрелок».	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
28 неделя	Игра "Слаломисты".	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
29 неделя	Игра "Воротца".	1	Разучивание зимних игр.
30 неделя	Эстафеты	1	Изучение техники безопасности. Изучение способов деления на команды. Помощи в подготовке, проведении эстафет. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
31 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
32 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
33 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
34 неделя	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ Дата	***Темы***	*Количество часов*	***Основные виды учебной деятельности учащихся***
1 неделя	Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении.	1	Ознакомление с правилами техники безопасности. Разучивание способов деления на команды. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
2 неделя	Комплекс ОРУ с предметами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
3 неделя	Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
4 неделя	Комплекс ОРУ с предметами	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».
5 неделя	Передачи мяча. Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание способов передачи мяча друг другу в шеренгах. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
6 неделя	Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с большими мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
7 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ, направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи набивного мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
8 неделя	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
9 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
10 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и

			применение их на практике. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
11 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
12 неделя	Разучивание считалок. Комплекс ОРУ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации движений. Профилактика детского травматизма. Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
13 неделя	Подвижные игры	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике
14 неделя	Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
15 неделя	Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». Игра «Карусели». Игра «Тропка».
16 неделя	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
17 неделя	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание считалок. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
18 неделя	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".
19 неделя	Классификация народных игр.	1	Знакомство с народными играми. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Освоение правил народных игр и применение их на практике. Игра "Корову доить".
20 неделя	Разучивание народных игр.	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике. Игра "Малечина - колечина".
21 неделя	Игра "Коршун".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
22 неделя	Игра "Бабки".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
23 неделя	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
24 неделя	Игра "Русская лапта".	1	Закрепление народных игр. Освоение правил и применение их на практике
25 неделя	Повороты. Торможение.	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Беседа о закаливании. Повторение поворотов и торможения.

			Освоение правил зимних игр и применение их на практике. Игра «Снежком по мячу».
26 неделя	Попеременный двушажный ход.	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике Повторение попеременного двушажного хода. Игра «Пустое место».
27 неделя	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
28 неделя	Игра «Быстрый лыжник».	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
29 неделя	Игра «Быстрый лыжник».	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
30 неделя	Эстафеты Способы деления на команды.	1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение способов деления на команды. Повторение считалок. Освоение правил эстафет и применение их на практике. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
31 неделя	Эстафеты с мячом.	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Ходьба по начерченной линии»,
32 неделя	Эстафеты парами.		Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Кто первый?»
33 неделя	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. Эстафета «веревочка под ногами».
34 неделя	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике

Список литературы:

- Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Л.: Просвещение, 2014. - 128 с.
- Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2013. - 144 с.
- Науменко Ю. В. Образовательная программа для младших школьников "Мое здоровье" // Народное образование. - 2013. - № 8. - С. 193-200.
- Науменко Ю. В. Образовательная программа для младших школьников "Мое здоровье" // Народное образование. - 2013. - № 8. - С. 193-200.
- Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.