****

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**1-4 класс**

**(в соответствии с ФГОС)**

**Личностные результаты**

* 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).

**Формы подведения итогов реализации программы.**

**Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

* весёлые старты;
* спортивные эстафеты;
* фестиваль игр;
* праздник «Игромания»;
* спортивный праздник «Богатырские потешки»;
* «День здоровья».

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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

***Задачи:*** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

 - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

 - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 -развивать умения ориентироваться в пространстве;

 - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

 -создавать условия для проявления чувства коллективизма;

 - развивать активность и самостоятельность;

 -обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

 применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическимиупражнениями**на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

***Ожидаемый результат:***

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

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник 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.

**Содержание программы**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

**Спортивные игры.**

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме четвероклассника;

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**Содержание программы.** 1 класс (33 занятия)

**Игры с бегом (6 часов).**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
* Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

**Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

**Игра с прыжками (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

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

**Игры малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**Зимние забавы (4 часов).**

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

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежных комов».
* Игра «Клуб ледяных инженеров».
* Игра «Мяч из круга».
* Игра «Гонка с шайбами».
* Игра «Черепахи».

**Эстафеты (4 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.

**Народные игры (5 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**

***Тематическое планирование***

***1 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
|  | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. |
|  | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Игра с прыжками (скакалки). | 4ч. | 1 ч. | 3 ч. |
|  | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Зимние забавы. | 4ч. | 1 ч. | 3 ч. |
|  | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3ч. |
|  | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4ч. |
| Итого: | 33 ч. | 7 ч. | 26ч. |

***Календарно-тематическое планирование***

***1 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата  | Примечания |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 | 05.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | 12.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 | 19.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 | 26.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | 03.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 10.10 |  |
|  | История возникновения игр с мячом. | 1 | 17.10 |  |
|  | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 | 24.10 |  |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 | 31.10 |  |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 | 14.11 |  |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 | 21.11 |  |
|  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | 1 | 28.11 |  |
|  | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 | 05.12 |  |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 | 12.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | 19.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | 26.12 |  |
|  | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 | 09.01 |  |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 | 16.01 |  |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 | 23.01 |  |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 | 30.01 |  |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | 06.02 |  |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. | 1 | 20.02 |  |
|  | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 | 27.02 |  |
|  | Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». | 1 | 06.03 |  |
|  | Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». | 1 | 13.03 |  |
|  | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. | 1 | 20.03 |  |
|  | Беговая эстафеты. | 1 | 10.04 |  |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | 17.04 |  |
|  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 | 24.04 |  |
|  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 | 08.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 | 15.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 | 22.05 |  |
|  | Промежуточная аттестация | 1 | 29.05 |  |

**Содержание программы.** 2 класс (34 занятия)

**Игры с бегом (5часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

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

**Игры с мячом (5 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

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

**Игры малой подвижности (5 часов)**

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

подвижности.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».

 Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

**Зимние забавы (4 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Игра «Лепим снежную бабу».
* Игра «Лепим сказочных героев».
* Игра «Санные поезда».
* Игра «На одной лыже».
* Игра «Езда на перекладных»

**Эстафеты (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».

**Народные игры (5 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".**

***Учебно – тематическое планирование***

***2 класс***

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

 ***Календарно-тематическое планирование***

***2 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата  |  |
|  | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 | 07.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | 1 | 14.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 | 21.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо» | 1 | 28.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | 1 | 05.10 |  |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 | 12.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 | 19.10 |  |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 | 26.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | 02.11 |  |
|  | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 | 16.11 |  |
|  | Правила безопасного поведения при с играх мячом.  | 1 | 23.11 |  |
|  | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 | 30.11 |  |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 | 07.12 |  |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 | 14.12 |  |
|  | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 | 21.12 |  |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. | 1 | 28.12 |  |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 | 11.01 |  |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 | 18.01 |  |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 | 25.01 |  |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 | 01.02 |  |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 08.02 |  |
|  | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | 15.02 |  |
|  | Игра «Санные поезда».  | 1 | 22.02 |  |
|  | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 | 01.03 |  |
|  | Правила безопасного поведения при проведении эстафетСпособы деления на команды. Считалки | 1 | 15.03 |  |
|  | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».  | 1 | 22.03 |  |
|  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | 05.04 |  |
|  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».  | 1 | 12.04 |  |
|  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 | 19.04 |  |
|  | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 | 26.04 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 | 03.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 | 10.05 |  |
|  | **Промежуточная аттестация**  | 1 | 17.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Дедушка - сапожник".** | 1 | 24.05 |  |

**Содержание программы.** 3класс (34 занятия)

**Игры с бегом (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
* Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

**Игры с мячом (5 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»

**Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

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

**Игры малой подвижности (5 часов)**

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

*Практические занятия*

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

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

* Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
* Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

**Зимние забавы (4 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 «Лепим снеговика».
* Игра «Меткой стрелок».

**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».

**Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра **"Горелки".**
* Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
* Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
* Разучивание народных игр. Игра **"Мишени".**

***Тематическое планирование***

***3 класс***

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

 ***Календарно-тематическое планирование***

***3 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата  | Примечание |
|  | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.  | 1 | 02.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». | 1 | 09.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» | 1 | 16.09 |  |
|  | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» | 1 | 23.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 | 30.09 |  |
|  | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. | 1 | 07.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 | 14.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 | 21.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 | 28.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» | 1 | 18.11 |  |
|  | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. | 1 | 25.11 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». | 1 | 02.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 | 09.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 | 16.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 | 23.12 |  |
|  | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. | 1 | 30.12 |  |
|  | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 | 13.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» | 1 | 20.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 | 27.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» | 1 | 03.02 |  |
|  | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. | 1 | 10.02 |  |
|  | Игра «Строим крепость». | 1 | 17.02 |  |
|  | Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». | 1 | 24.02 |  |
|  | Игра «Лепим снеговика». | 1 | 03.03 |  |
|  | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. | 1 | 10.03 |  |
|  | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | 17.03 |  |
|  | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 | 24.03 |  |
|  | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 | 07.04 |  |
|  | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | 14.04 |  |
|  | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.  | 1 | 21.04 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» | 1 | 28.04 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Горелки".** | 1 | 05.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» | 1 | 12.05 |  |
|  | **Промежуточная аттестация**  | 1 | 19.05 |  |

**Содержание программы.** 4класс (34 занятия)

**Игры с бегом (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
* Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

**Игры с мячом (5 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».
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

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

Игра «Мяч в центре».

**Игры с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

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

**Игра малой подвижности (5 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».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Зимние забавы (4 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».

**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)

**Игра малой подвижности (5 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».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Народные игры (5 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".**

***Тематическое планироание***

***4 класс***

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

***Календарно-тематическое планирование***

***4 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-вочасов |  |  |
|  | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 | 02.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». | 1 | 09.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта | 1 | 16.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». | 1 | 23.09 |  |
|  | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». | 1 | 30.09 |  |
|  | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | 1 | 07.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». | 1 | 14.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». | 1 | 21.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»Игра «Защищай ворота». | 1 | 28.10 |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 | 18.11 |  |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.  | 1 | 25.11 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 1 | 02.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». | 1 | 09.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 1 | 16.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 1 | 23.12 |  |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. | 1 | 30.12 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». | 1 | 13.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». | 1 | 20.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». | 1 | 27.01 |  |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». | 1 | 03.02 |  |
|  | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. | 1 | 10.02 |  |
|  | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». | 1 | 17.02 |  |
|  | Игра «Кто дальше» (на лыжах).  | 1 | 24.02 |  |
|  | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 03.03 |  |
|  | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 | 10.03 |  |
|  | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | 17.03 |  |
|  | Эстафета с лазанием и перелезанием,  | 1 | 24.03 |  |
|  | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 | 07.04 |  |
|  | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 | 14.04 |  |
|  | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра **"Бабки".** | 1 | 21.04 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Салки".** | 1 | 28.04 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".** | 1 | 05.05 |  |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".** | 1 | 12.05 |  |
|  | Промежуточная аттестация  | 1 | 19.05 |  |