

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №16»  
В.Б. Каркин  
Приказ № 99 - ОД от 01.09.2023

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
Л.А.Дмитриева

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по курсу «Подвижные игры»  
для 1 – 4 классов

Составители:  
учителя начальных классов

2023- 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» для начального общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного Стандарта начального общего образования 2009 год (в редакции приказа от 31.12.2015 г. № 1576), планируемых результатов начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требованиями основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе интернет ресурсов «infourok».

Программа предназначена для общеобразовательного класса.

Срок реализации – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Подвижные игры» отводится 33 часа – в 1 классе и 34 часа во 2 – 4 классах (в неделю 1 час).

Направление данного курса внеурочной деятельности – спортивно – оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### ***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 подвижными играми;

-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;

-обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, изменения тематического планирования в случае морозных, карантинных дней.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- безопасного, здорового образа жизни;
- потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;
- этических чувств на основе знакомства с культурой русского народа, уважительного отношения к культуре других народов;
- целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- способности к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий, совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные УУД:

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### Познавательные УУД

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

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

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать в командных видах игры;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Формы организации и виды деятельности:**

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- соревнования;
- беседы;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- часы здоровья.

## **Содержание курса (1 класс)**

### **Игры с бегом.**

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

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».

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом.**

История возникновения игр с мячом.

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.**

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

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.**

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

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.**

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

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комков».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепahi».

### **Эстафеты.**

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры.**

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Разучивание народных игр. Игра «Пал юбо»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

**Тематическое планирование (1 класс)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7	История возникновения игр с мячом.	1
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1

13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
27	Беговая эстафета.	1
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1

30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Пал юбо»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1

## Содержание курса (2 класс)

### **Игры с бегом.**

*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. Игра «Невод». Игра «Колесо»

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

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

### **Игры с прыжками.**

*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.**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с 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

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

### **Игры малой подвижности.**

*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.**

*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.**

*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».

### **Народные игры.**

*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".

## **Тематическое планирование занятий (2 класс)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел «Игры с бегом» 7(ч.)</b>		
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.	1

2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».	1
5	Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
6	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
7	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»	1
<b>Раздел «Игры с прыжками» (5 ч.)</b>		
8	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	1
9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
10	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
11	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
12	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
<b>Раздел «Игры с мячом» (5ч.)</b>		
13	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Игра «Скорый поезд».	1
14	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
15	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
16	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».	1
17	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
<b>Раздел «Игры малой подвижности» (5 ч.)</b>		
18	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Игра «Что изменилось?» Игра «Лабиринт».	1
19	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». =	1
20	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».	1

	Игра «Ручеек».	
21	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
22	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	1
<b>Раздел «Зимние забавы» (4 ч.)</b>		
23	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Игра «Лепим снежную бабу».	1
24	Игра «Лепим сказочных героев».	1
25	Игра «На одной лыже». Игра «Санные поезда».	1
26	Игра «Езда на перекладных».	1
<b>Раздел «Эстафеты» (3 ч.)</b>		
27	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1
28	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
29	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
<b>Раздел «Народные игры» (5 ч.)</b>		
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1

### Содержание курса (3 класс)

#### **Игры с бегом**

*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**

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

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ с маленькими 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**

*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 « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности**

*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**

*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**

*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

*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)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Раздел «Игры с бегом» (5 ч)</b>		
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
<b>Раздел «Игры с мячом» (5 ч.)</b>		
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1

<b>Раздел «Игры с прыжками» (5 ч.)</b>		
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
<b>Раздел «Игры малой подвижности» (5 ч.)</b>		
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
<b>Раздел «Зимние забавы» (4 ч.)</b>		
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
22	Игра «Строим крепость».	1
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
<b>Раздел «Эстафеты» (5 ч.)</b>		
24	Игра «Лепим снеговика».	1
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
26	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему»,	1

	«Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
<b>Раздел «Народные игры» (5 ч.)</b>		
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1

### Содержание курса (4 класс)

#### **Игры с бегом.**

*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**

*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**

*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».

### **Игры малой подвижности**

*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**

*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**

*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,

Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры**

*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 планирование (4 класс)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел «Игры с бегом» (5 часов).</b>	
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
	<b>Раздел « Игры с мячом» (5ч)</b>	
6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1
	<b>Раздел «Игры с прыжками» (5ч)</b>	
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12.	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1

	<b>Раздел «Игры малой подвижности» (5ч)</b>	
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
19.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
20.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
	<b>Раздел «Зимние забавы» (4ч)</b>	
21.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1
22.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
23.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1
	<b>Раздел «Эстафеты» (5ч)</b>	
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
	<b>Раздел «Народные игры» (5ч)</b>	
30.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1
32.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1
33.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1

