

Приложение 1

к приказу №11 от 29.08.2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Управление образования администрации Малмыжского района**

**МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж Малмыжского района Кировской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**А.В.Девятова**  
**Приказ №11 от 29.08.2024г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Подвижные игры»  
1-4 класс**

**Составитель:**  
**учитель МКОУ ООШ**  
**с.Мари-Малмыж**  
**Малмыжского района**  
**Кировской области**  
**Заболотских Н. Н.**

**с. Мари-Малмыж**  
**2024 год**

## **Введение**

Программа кружка «Народные игры» по спортивно- оздоровительному направлению разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж

Программа рассчитана на 135 занятий (по 35-40мин.) для учащихся 1-4 классов: 1 кл. – 33ч. ( 1 ч. в неделю), 2-4 кл. – 34ч. ( 1 ч. в неделю).

**Цель курса:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты** Учащиеся должны:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- определять 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).

**Предметные результаты**

- Учащиеся должны:
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **кружок**.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**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».

## **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов»**. Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры»**. Совершенствование координации движений.

Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты»**. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### **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 (4 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".

### **2класс (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. Игра «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"

### **Зкласс (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 « Петушинный 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".

#### **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)

### **Игры 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".

## Ключевые воспитательные задачи

*В физическом воспитании, формировании культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- воспитание понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, личных усилий в сохранении здоровья, знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- воспитание понимания вести здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
<b>1 класс</b>		
1	Игры с бегом.	6
2	Игры с мячом	5
3	Игра с прыжками	5
4	Игры малой подвижности	5
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	4
7	Народные игры	4
Всего		33
<b>2 класс</b>		
1	Игры с бегом.	5
2	Игры с мячом	5
3	Игра с прыжками	5
4	Игры малой подвижности	5
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	5
7	Народные игры	5
Всего		34
<b>3 класс</b>		

1	Игры с бегом.	5
2	Игры с мячом	5
3	Игра с прыжками	5
4	Игры малой подвижности	5
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	5
7	Народные игры	5
Всего		34
<b>4 класс</b>		
1	Игры с бегом.	5
2	Игры с мячом	5
3	Игра с прыжками	5
4	Игры малой подвижности	5
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	5
7	Народные игры	5
Всего		34

**Календарно-тематическое планирование программы «Подвижные игры»  
1 год обучения**

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата
<b>1</b>	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	<b>1</b>	<b>1 неделя</b>
<b>2</b>	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	<b>1</b>	<b>2 неделя</b>
<b>3</b>	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	<b>1</b>	<b>3 неделя</b>
<b>4</b>	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски»	<b>1</b>	<b>4 неделя</b>
<b>5</b>	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	<b>1</b>	<b>5 неделя</b>
<b>6</b>	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	<b>1</b>	<b>6 неделя</b>
<b>7</b>	История возникновения игр с мячом. Игры с мячом.	<b>1</b>	<b>7 неделя</b>

8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	8 неделя
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	9 неделя
10	Укрепление основных мышечных групп мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	10 неделя
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель»	1	11 неделя
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	12 неделя
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	13 неделя
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	14 неделя
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	15 неделя
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	16 неделя
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	17 неделя
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	18 неделя
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	19 неделя
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	20 неделя
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	21 неделя
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Зимние забавы.	1	22 неделя
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	23 неделя

24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	24 неделя
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи»	1	25 неделя
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	26 неделя
27	Беговая эстафеты.	1	27 неделя
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	28 неделя
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	29 неделя
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	30 неделя
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	1	31 неделя
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	31 неделя
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	33 неделя

## 2 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	1 неделя
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	2 неделя
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1	3 неделя
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	4 неделя
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	5 неделя
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие	1	6 неделя

	координации движений в прыжках со скакалкой		
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	7 неделя
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	8 неделя
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	9 неделя
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	10 неделя
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Комплекс ОРУ с мячами.	1	11 неделя
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	12 неделя
13	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	13 неделя
14	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	14 неделя
15	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	15 неделя
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	16 неделя
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	17 неделя
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	18 неделя
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	19 неделя
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	20 неделя
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	21 неделя
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	22 неделя
23	Игра «Санные поезда».	1	23 неделя



24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	24 неделя
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1	25 неделя
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	26 неделя
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	27 неделя
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	28 неделя
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	29 неделя
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология	1	30 неделя
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	31 неделя
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	31 неделя
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	33 неделя
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	34 неделя

### 3 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	1 неделя
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	2 неделя
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	3 неделя
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	4 неделя
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих	1	5 неделя
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	6 неделя
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик	1	7 неделя

	кверху». Игра «Свечи ставить»		
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	8 неделя
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	9 неделя
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	10 неделя
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	11 неделя
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	12 неделя
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	13 неделя
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	14 неделя
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	15 неделя
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	16 неделя
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	17 неделя
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	18 неделя
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	19 неделя
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	20 неделя
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	21 неделя
22	Игра «Строим крепость».	1	22 неделя
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	23 неделя
24	Игра «Лепим снеговика».	1	24 неделя
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	25 неделя
26	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	26 неделя
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в	1	27 неделя

	ложке».		
<b>28</b>	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	<b>1</b>	<b>28 неделя</b>
<b>29</b>	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	<b>1</b>	<b>29 неделя</b>
<b>30</b>	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	<b>1</b>	<b>30 неделя</b>
<b>31</b>	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	<b>1</b>	<b>31 неделя</b>
<b>32</b>	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".		<b>31 неделя</b>
<b>33</b>	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»		<b>33 неделя</b>
<b>34</b>	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".		<b>34 неделя</b>

#### 4 год обучения

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>дата</b>
<b>1</b>	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	<b>1</b>	<b>1 неделя</b>
<b>2</b>	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	<b>1</b>	<b>2 неделя</b>
<b>3</b>	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	<b>1</b>	<b>3 неделя</b>
<b>4</b>	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	<b>1</b>	<b>4 неделя</b>
<b>5</b>	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	<b>1</b>	<b>5 неделя</b>
<b>6</b>	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах	<b>1</b>	<b>6 неделя</b>
<b>7</b>	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	<b>1</b>	<b>7 неделя</b>
<b>8</b>	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	<b>1</b>	<b>8 неделя</b>

9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	9 неделя
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1	10 неделя
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	11 неделя
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	12 неделя
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	13 неделя
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	14 неделя
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	15 неделя
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	16 неделя
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?».	1	17 неделя
	Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».		
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	18 неделя
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	19 неделя
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	20 неделя
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	21 неделя
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	22 неделя
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	23 неделя
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	24 неделя
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	25 неделя

<b>26</b>	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	<b>1</b>	<b>26 неделя</b>
<b>27</b>	Эстафета с лазанием и перелезанием,	<b>1</b>	<b>27 неделя</b>
<b>28</b>	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	<b>1</b>	<b>28 неделя</b>
<b>29</b>	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	<b>1</b>	<b>29 неделя</b>
<b>30</b>	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	<b>1</b>	<b>30 неделя</b>
<b>31</b>	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	<b>1</b>	<b>31 неделя</b>
<b>32</b>	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	<b>1</b>	<b>31 неделя</b>
<b>33</b>	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	<b>1</b>	<b>33 неделя</b>
<b>34</b>	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	<b>1</b>	<b>34 неделя</b>

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Цифровые образовательные ресурсы**

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/29/podvizhnye-igry-1-4-klass-vneurochnaya-deyatelnost>

**Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1 - 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2021 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020г