

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с. Сорвижи Арбажского района»

Утверждаю.
Приказ № 20/2 от « 7 » 09 2023 г.
Директор школы: Чикишева О.П.
Чикишева О.П.



Рабочая программа курса по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 1-4 класса на 2023-2024 уч. год

Программу составила:
педагог-организатор
Батухтина Е.Г.

с.Сорвижи

Нормативно-правовая основа

рабочей программы курса по внеурочной деятельности «Секреты безопасности» социальное направление

- 1) Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г.
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- 3) Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- 4) Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- 5) Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений"
- 6) Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.2821-10».
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 8) Учебный план Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя школа с. Сорвижи Абажского района» на 2021-2022 учебный год.
- 9) Календарный учебный график Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя школа с. Сорвижи Абажского района» на 2021-2022 учебный год.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание
4. Календарно тематическое планирование.
5. Ресурсы

Пояснительная записка

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развиты. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны

для всех. Так ребенок учится подчиняться и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся, как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;

развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;

предупреждение переутомляемости;

развивать коммуникативные умения;

воспитывать внимание, культуру поведения;

обучать умению работать индивидуально и в группе,

развивать природные задатки и способности детей;

развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству;

развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы рассчитано на детей 1 – 4 классов.

Срок реализации программы – 4 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 1-2 класса – игры малой интенсивности, для 3-4 класса игры средней интенсивности. Занятия проводятся: 1 класс – 0,5 часа в неделю 2 класс – 0,5 часа в неделю, 3 класс – 0,5 часа в неделю, 4 класс – 0,5 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

внеурочной деятельности

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

знать:

разные виды подвижных игр;

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

понимать:

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

самой высокой результативностью данной программы будет усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в летних лагерях.

3. Содержание.

1 класс

1. Основы знаний.

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

3. Подвижные игры с основами акробатики.

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать

перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения

элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,

«День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

5. Игры, сопровождающиеся текстом.

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом,

которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп.

Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

«По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

6. Игры – забавы.

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

7. Игры – перебежки.

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

2 класс

1.Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников.

Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия.

Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).

Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании.

Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2.Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра»,

«Донести рыбку», «Черпаха-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3.Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русская народная игра «Краски», русская народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

4.Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом

игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

3 класс

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачьи разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

4 класс

1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных

способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

2.Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

3.Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

4.Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

5.Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение

элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору».

4. Календарно-тематическое планирование

1 класс

(8,5часов в год)

Тема занятия	Количество часов	Деятельность учащихся
Игры, в которые мы играем.	0,5	Обсуждения. Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.
Считалки, которые мы используем для игр.	0,5	Разучивание считалок для выбора ведущего.
Разучивание считалок. Игра	0.25	Разучивание игр, учатся считалками выбирать ведущего..

«Паук и мухи»		
Игра «Лес, озеро, болото»	0,25	Разучивание игры «Лес, озеро, болото» учатся ориентироваться на месте.
Игра «Соревнование скороходов»	0,25	Разучивание игры «Соревнование скороходов» . Развивают навыки организованно и быстро совершать перебежки группами.
Игра «Быстрые и ловкие»	0,25	Разучивание игры «Быстрые и ловкие». Развивают навыки ловкости, умение быстро бегать
Игра «Пятнашки с приседанием»	0,25	Разучивание игры «Пятнашки с приседанием» развивают навыки ритмично ходить.
Игра «День и ночь»	0,25	Разучивание игры «День и ночь» . Развивают навыки перебежки с уворачиванием.
Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	0,25	Обсуждение правил поведения. \ Развивают навыки перебежки с уворачиванием.
Игра «Спортивные эстафеты»	0,5	Участие в спортивных эстафетах. Развивают навыки передвигаться в е\коллективе,быстро бегать, делать перебежки с укорачиванием
Игра «Охотники и олени»	0,25	Обучаются переступанию на лыжах. Получают навыки лыжной подготовки.
Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь»	0,25	Закрепляют навыки быстро совершать перебежки.
Игра «Попади в ворота»	0,25	Осваивают лыжную технику.
Игра «По ровненькой дорожке»	0,25	Развивают навыки речитатива. Развитие навыков работы с текстом.
Эстафеты «Мы – веселые ребята»	0,25	Развивают навыки речитатива. Развитие навыков работы с текстом
Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	0,25	Развивают навыки реактивности, резкости, способности быстро напрягать мышцы, способности ускорять быстрое суставное движение
Игра «По ровненькой дорожке»	0,25	Развивают навыки речитатива. Развитие навыков работы с текстом.
Разновидности игр «Пятнашки»	0,25	Развивают навыки реактивности, резкости, способности быстро напрягать мышцы, способности ускорять быстрое суставное движение
Игра «Пятнашки с мячом»	0,25	Развивают навыки реактивности, резкости, способности быстро напрягать мышцы, способности ускорять быстрое суставное движение

Комплекс утренней гимнастики.	0,25	Развивают навыки ухода за собой
Игра «Попади в цель»	0,25	Развивают ловкость и меткость.
Игра "Волк во рву"	0,25	Развивают выносливость, скорость.
Спортивные эстафеты.	0,5	Развивают навыки работы в команде
Игра "К своим флажкам"	0,25	Развивают выносливость. Учатся находить цель.
Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	0,25	Работают в команде.
Итого	8,5	8,5

2 класс

(8,5 часов в год)

Тема	Количество часов всего	Деятельность учащихся
Правила поведения при проведении игр. Игра «Вороны и воробы»	0,25	Учатся ответственности - играть по правилам. -развивают самостоятельность, глазомер, быстроту и ловкость движения.
Игра «Ловушки»	0,25	Развивают навыки действовать с различными предметами
Игра «Паровозик»	0,25	Развивают навыки действовать с различными предметами
Игра «Белые медведи»	0,25	Развивают навыки действовать с различными предметами. Развивают координацию.
Игра «На одной ноге»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия.
Игра «Петушинный бой»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игра «Веселый бег»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться
Игра «Попади в след»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на	0,25	И Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.зучают правила поведения во время

тигра»		игры.
Игра «Землемеры»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игра «Донести рыбку»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Черепаша-путешественница»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Собери орехи»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Черепаша-путешественница»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Повяжу я шелковый платочек»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Краски»	0,25	Разучивают народные игры. Развивают навыки соревновательного задора.
Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	0,25	Развивают интерес к самостоятельному проведению игры. Учатся добиваться достижения цели. Развивают навыки взаимоотношения. Учатся ловко и стремительно действовать
Игра «Попади в цель»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Сильный бросок»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Пролезь сквозь мешок»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игра «Стадо»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игры с мячом. «Увернись от мяча»	0,25	Развивают интерес к самостоятельному проведению игры. Учатся добиваться достижения цели. Развивают навыки взаимоотношения. Учатся ловко и стремительно действовать
Игра «Волк и ягнята»	0,25	Развивают интерес к самостоятельному проведению игры. Учатся добиваться достижения цели. Развивают навыки взаимоотношения. Учатся ловко и стремительно действовать
Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.

Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	0,25	Повторяют правила поведения при проведении игры. Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игра «Два мороза»	0,25	Развивают навыки и умения быстро двигаться, координировать свои действия. Развивают ловкость.
Игра «Большой мяч»	0,25	Развивают двигательные умения, ловкость и сноровку
Игра «Прятки»	0,25	Развивают самостоятельность. Изучают роль ведущего.
Игра «Перехватчики»	0,25	Развивают навыки и умения добиваться уели. Самостоятельная игра
Игра «Шлепанки»	0,25	Учатся стремительно действовать в игровой ситуации
Игра «Мельница»	0,25	Учатся самостоятельности . Развивают навыки ловко действовать в игровой ситуации.
Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	0,5	Участвуют в спортивном празднике Подводят итоги.
Итого	8,5	8,5

3 класс

(8,5часов в год)

Тема	Количество часов	Деятельность учащихся
Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча. Закрепляют умение в передаче большого мяча.
Игра «Горячая картошка»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча. Закрепляют умение в передаче большого мяча.
Игра «Квадрат»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча.Закрепляют умение в передаче большого мяча
Игра «Собачка»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча.Закрепляют умение в передаче большого мяча.
Игра «Кто дальше бросит»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча.

		Закрепляют умение в передаче большого мяча 0,
Игра «Быстрее к цели»	0,25	Закрепляют умения в бросании и ловле малого мяча. Закрепляют умение в передаче большого мяча
Игра «Разрывные цепи»	0,25	Учатся вырабатывать быстроту и прямолинейность бега.
Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	0,25	Учатся вырабатывать быстроту и прямолинейность бега.
Игра «Салки»	0,25	Учатся вырабатывать быстроту и прямолинейность бега.
Игра «Тише едешь – дальше будешь»	0,25	Учатся вырабатывать быстроту и прямолинейность бега. Закрепляют навыки организованно и быстро совершать перебежки группами.
Игра «Попрыгунчики – воробушки»	0,25	Развивают быстроту. Закрепляют технику прыжка в глубину.
Игра «Зайцы в огороде»	0,25	Развивают быстроту. Закрепляют технику прыжка в глубину.
Игра «Лисы и куры»	0,25	Развивают быстроту. Закрепляют технику прыжка в глубину.
Игра «Слон»	0,25	Развивают быстроту. Закрепляют технику прыжка в глубину.
Игра «Вышибалы»	0,25	Развивают быстроту. Закрепляют технику прыжка в глубину.
Игра «Гуси - лебеди»	0,25	Учатся вырабатывать быстроту и прямолинейность бега. Закрепляют навыки организованно и быстро совершать перебежки группами.
Правила поведения при проведении игр. Игра «Соревнования тачек»	0,25	Закрепляют правила поведения при проведении игр. Принимают участие в соревнованиях.
Игра «Вызов»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.
Игра «Успей занять место»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.
Игра «Приглашение»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.
Игра «Мышеловка»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.
Игра «Иголка, нитка, узел»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.
Игра «Ледяная»	0,25	Развивают умение быстро двигаться.

дорожка»		
Игра «Игровые упражнения по заданию»	0,25	Выполняют игровые упражнения по заданию
Игра «Ганцевальные движения»	0,25	Развивают навыки гибкости, умение расслабляться.
Игра «Гномики в домики»	0,25	Развивают навыки гибкости, умение расслабляться.
Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	0,52	Изучают правила поведения во время проведения игр.
Игра «Картошка в ложке»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Тягач»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Верхом на клюшке»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Бег в мешке»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Казачьи разбойники»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Сороконожка»	0,25	Развивают навыки игры в команде. Развивают ловкость, гибкость.
Игра «Чья команда ловчее»	0,25	Участие учеников в соревновании.
Итого	8,5	8,5

4 класс

(8,5 часов в год)

Тема	Количество часов	Деятельность учащихся
Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	0,25	Изучают правила безопасности при проведении игры. Закрепляют и совершенствуют навыки бега
Игра «Отгадай, чей голосок?»	0,25	Закрепляют способность ориентирования в пространстве.
Игра «Цветы»	0,25	Закрепляют способность ориентирования в пространстве.

Игра «Космонавты»	0,25	Закрепляют способность ориентирования в пространстве.
Игра «Пустое место»	0,25	Закрепляют способность ориентирования в пространстве.
Игра «Падающая палка»	0,25	Закрепляют способность ориентирования в пространстве.
Игра «Два мороза»	0,25	Закрепляют навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
Игра «Прыгающие воробушки»	0,25	Закрепляют навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
Техника безопасности. Игра «Третий лишний»	0,25	Закрепляют навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
Игра «Бездомный заяц»	0,25	Закрепляют навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
Игра «Прыжок за прыжком»	0,25	Закрепляют навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
Игра «Кросс с мячом»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «Мячом в корзину»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «Не давай мяч водящему»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «Подвижная цель»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «У медведя во бору»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Техника безопасности. Разновидности игр с мячом.	0,25	повторяют технику безопасности . Играют в различные игры с мячом.
Игра «Мяч соседу»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «Мяч среднему»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «Школа мяча»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра «С двумя мячами навстречу»	0,25	Учатся овладевать элементарными умениями в ловле , бросках, передаче и ведении мяча.
Игра	0,25	Закрепляют навыки метаний на дальность,

«Охотники»		точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Защити башню»	0,25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»	0,25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Цвет»	0.25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Не наступи на снежный ком»	0.25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Салка и мяч»	0.25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Защитай товарища»	0.25	Закрепляют навыки метаний на дальность, точность. Развивают скоростно-силовые способности.
Игра «Тяни-толкай»	0,25	Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Игра «Дай руку»	0,25	Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Игра «Бездомный заяц»	0,25	Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Игра «Повтори-ка»	0,25	Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Игра «Эстафеты-поезда»	0,25	Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Участие в эстафетах.
Игра «Эстафета – чехарда».	0,25	Участие в эстафетах. Подведение итогов.
Итого	8,5	8,5

5. Ресурсы

- 1.Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 2.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
- 3.Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
- 4.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

5. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

6. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2011