

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Администрация Воскресенского муниципального района**

**МОУ Галибихинская СШ**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

*Борисов*

Борисова И.Н.  
«28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Овчинников К.А.

162 от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1– 4 классов

**д. Галибиха 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1 – 4 классов начального общего образования составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального общего образования с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартам; авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение) 2016 г., рекомендованного МО РФ, основной образовательной программы начального общего образования и базисного учебного плана МБОУ «СОШ с. Заволжское».

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры, удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;

- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Место курса в учебном плане**

Программа кружка «Подвижные игры» следует учебному образовательному плану МОУ Галибихинская СШ по внеурочной деятельности и рассчитана на 34 часа в 1 классе и 34 часа во 2 - 4 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 минут (1 класс), 40 минут 2-4 классы.

### **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

#### **Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2008

## **2. Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»**

### **Личностные результаты**

- 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**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

### Предметные результаты

- 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.

## Содержание программы 1 класс (34 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».
- 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».

### **Зимние забавы (6 часа).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Загадки и пословицы о зиме.

#### **Практические занятия:**

- Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».
- Игра «Два мороза». Игра «Альпинисты».
- Игра «Снежная королева». Игра «Хоровод».

### **Эстафеты (4 часа).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

#### **Практические занятия:**

- Беговые эстафеты.  
Теория. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры (7 часов)**

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

#### **Практические занятия:**

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
- Разучивание народных игр. Игра «Айголек».
- Разучивание народных игр. Игра «У кого платок».
- Разучивание народных игр. Игра «Краски».

## **2 класс (34 занятия)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

*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 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. 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 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм.

#### **Практические занятия:**

- Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «Снежная королева», «Салки со снежками», «Хоровод».

### **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".

### 3 класс (34 занятия)

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека. Лучшие легкоатлеты страны.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
- Комплекс ОРУ 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 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 (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Салка 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».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

### **Зимние забавы (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика», «Салки со снежками».
- Игра «Меткой стрелок», «Санные поезда».

### **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»
- Эстафеты «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".

## **4 класс (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 и утки».
- 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.

#### **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 (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.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на санках. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Практические занятия:**

- Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика», «Салки со снежками».
- Игра «Меткой стрелок», «Санные поезда».

### **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 доставкой подвижного мяча. «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелазанием, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
- Эстафеты «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## **Тематическое планирование программы «Подвижные игры» 1 класс**

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Общее кол – во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4	Зимние забавы.	6 ч.	1 ч.	5 ч.
5	Эстафеты.	5 ч.	2 ч.	3 ч.
6	Народные игры.	7 ч.	1 ч.	6 ч.
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>28 ч.</b>

**Тематическое планирование программы «Подвижные игры»  
2 класс**

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Общее кол –во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
2	Игры с прыжками.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3	Игра с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4 ч.
<b>Итого:</b>		34 ч.	7 ч.	27 ч.

**Тематическое планирование программы «Подвижные игры»  
3 класс**

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

**Тематическое планирование программы «Подвижные игры»**  
4 класс

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

## Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт.
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	04/09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	11/09	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	18/09	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	25/09	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	02/10	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	09/10	
7	История возникновения игр с мячом.	1	16/10	
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	23/10	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	30/10	
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	13/11	
11	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	20/11	
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	27/11	
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	04/12	
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	11/12	
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	18/12	
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	25/12	



17	Закаливание и его влияние на организм. Загадки и пословицы о зиме.	1	<b>15/01</b>	
18	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	<b>22/01</b>	
19	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	<b>29/01</b>	
20	Игра «Гонки с шайбами». Игра «Черепахи».	1	<b>12/02</b>	
21	Игра «Два Мороза». Игра «Альпинисты».	1	<b>19/02</b>	
22	Игра «Снежная королева». Игра «Хоровод».	1	<b>26/02</b>	
23	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	<b>04/03</b>	
24	Беговые эстафеты. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки.		<b>11/03</b>	
25	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	<b>18/03</b>	
26	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	<b>08/04</b>	
27	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	<b>15/04</b>	
28	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	<b>22/04</b>	
29	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	<b>29/04</b>	
30	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	<b>06/05</b>	
31	Разучивание народных игр. Игра «Айголек».	1	<b>13/05</b>	
32	Разучивание народных игр. Игра «У кого платок»	1	<b>20/05</b>	
33	Разучивание народных игр. Игра «Краски».	1	<b>27/05</b>	

## Календарно – тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега/	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». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».	1		
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1		
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	1		
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1		
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	1		
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1		
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».	1		
11	Правила безопасного поведения при играх с мячом.	1		
12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1		
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».	1		
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1		
15	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		

16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1		
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1		
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1		
21	Закаливание и его влияние на организм.	1		
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1		
23	Игра «Санные поезда».	1		
24	Игра «Снежная королева», «Салки со снежками», «Хоровод».	1		
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	1		
26	«Веселые старты». Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1		
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		

**Календарно-тематическое планирование**  
**3 класс**

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека. Лучшие легкоатлеты страны.	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		
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		
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. 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 «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1		
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	1		

	считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется».			
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1		
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	1		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		
22	Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».	1		
23	Игра «Лепим снеговика», «Салки со снежками».	1		
24	Игра «Меткий стрелок», «Санные поезда».	1		
25	Значение слова «эстафета». Разбивание разными способами команд на группы.	1		
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		
27	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1		
28	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя».	1		
29	Эстафеты «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		
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		

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
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		
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 и утки».	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		
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма.	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		
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		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на санках. Инструктаж по ТБ.	1		
22	Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка».	1		
23	Игра «Лепим снеговика», «Салки со снежками».	1		
24	Игра «Меткий стрелок», «Санные поезда».	1		
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, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		
28	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		
29	Эстафеты «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1		
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1		
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1		
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		

