

Ростовская область, Верхнедонской район, хутор Быковский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнедонского района
Верхнебыковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Верхнебыковской ООШ
Приказ от 24.08.2023 №42
_____ Н.А. Суярова

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Здоровейка»
Начального общего образования 1,4 классы
Количество часов 33, 34,34

2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основании ФГОС РФ, учебного плана МБОУ Верхнебыковской ООШ на 2023-2024 учебный год.

В рамках реализации целей и задач федеральных государственных образовательных стандартов внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

На внеурочную деятельность по курсу «Здоровейка» в 1 классе отводится 33 часа в год (33 учебные недели по 1 час в неделю), в 4 классе отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 час в неделю).

Содержание программы 1 класс

I. Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

□

III. Игра с прыжками

Теория. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".
- 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».

IV. Игры малой подвижности

V. 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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

VI. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VII. Зимние забавы

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты

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.
- Эстафета "вызов номеров".

Содержание программы 4 класс

I. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу» Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма.

Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

IV. Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найдипредмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте.

V. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Игра "Русская лапта".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).
- Эстафета "вызов номеров".

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- 4 класс:**
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
 - Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
 - Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Структура курса для 1 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие спортивные часы).	6	1	5
2.	Игры с мячом.	6	1	5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	3	1	2

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	-	3
5.	Народные игры	6	1	5
6.	Зимние забавы.	4	1	3
7.	Эстафеты.	5	1	4
	ИТОГО:	33	6	27

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

№ занятия	Раздел, тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты		Кол-во часов
			предметные	метапредметные, личностные	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр.	Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	Повторяют правила т/ б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
4	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	выполняют комплекс ОРУ в круге; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки.	1
5	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»,	выполняют комплекс ОРУ с мячами; изучают правила игр. Изучают историю игр с мячами.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с мячами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1

	"Гусеница", "Перестрелка".				
6	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	осваивают правила т/б при проведении подвижных игр с мячом; изучают различные способы передачи мяча.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча	1
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	выполняют комплекс упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов	1
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	Выполняют броски мяча; учатся ловить мяч в движении; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий. Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	Выполняют броски мяча; учатся ловить мяч в движении; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий. Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1

11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьшки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	выполняют комплекс ОРУ; обучаются прыжкам. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	выполняют комплекс ОРУ с длинной скакалкой; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
13	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	выполняют комплекс ОРУ со скакалкой. Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
14	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	выполняют комплекс ОРУ; изучают правила игр.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
15	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	выполняют комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры.	1
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	Выполняют специальные упражнения в ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1

17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	Выполняют упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б.	1
18	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр	Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
19	Разучивание народных игр.	Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
20	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, выявлять, устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
21	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу	1
22	Разучивание народных игр.	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	1
23	Разучивание народных игр.	Решение двигательных задач	Принимать адекватные решения	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
24	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	Соблюдают правила т/б. Слушают о пользе закаливания.	Понимать роль и значение закаливания в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу	1
25	Игра «Гонки снежных комков».	Соблюдают правила т/б.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил т/б и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные	1

				действия, устранять ошибки	
26	Игра «Гонки санок».	Осваивают технику двигательных действий.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
27	Игра «Гонки санок».	Осваивают технику двигательных действий.	Расширять двигательный опыт за счёт игр, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
28	Игра «Черепашки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	1
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Выполняют эстафеты	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные:</u> уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Выполняют специальные упражнения	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
32	Эстафета "вызов номеров".	Решение двигательных задач	Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие	1

33	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	Решение двигательных задач. Самостоятельно озвучиваю чему научились за год.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке. подведение итогов	<u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями.	1
----	---	--	--	--	---

Содержание программы.

1 год обучения

IX. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

X. Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
-

XI. Игра с прыжками

Теория. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- 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».

XII. Игры малой подвижности

XIII. 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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

XIV. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

XV. Зимние забавы

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты

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.

Содержание программы 4 год обучения

VI. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

VII. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

VIII. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

IX. Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте.

X. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Игра "Русская лапта".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).
- Эстафета "вызов номеров".

Структура курса для 2 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие спортивные часы).	5	1	4
2.	Игры с мячом.	11		11
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5	1	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	1	2
5.	Народные игры	5	1	4
6.	Эстафеты.	5		5
	ИТОГО:	34	4	30

Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения

№ занятия	Раздел, тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты		Кол-во часов
			предметные	метапредметные, личностные	
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр. Правила техники бега	Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия	1
2	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	Повторяют правила т/ б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс ОРУ. Разучивание считалок.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ в движении. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	выполняют комплекс ОРУ в колонне; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки.	1
5	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1
6	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	осваивают правила т/ б при проведении подвижных игр с мячом; изучают различные способы передачи мяча.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча	1

7	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	выполняют комплекс ОРУ с малыми мячами; изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов	1
8	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	обучаются бросанию и ловле мяча	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
10	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	выполняют броски и ловля мяча; изучают правила игр.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
12	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u>	1

		помощью двигательных действий.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами	взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	
13	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс ОРУ в круге	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
14	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	выполняют комплекс ОРУ ; изучают правила игр.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
15	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «У дочка». Игра «Кто выше»00	изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры.	1
16	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	Выполняют ОРУ с мячами; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
17	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».	Повторяют правила по т/б при проведении подвижных игр; Выполняют комплекс ОРУ со скакалкой	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б.	1
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц спины. Осваивают основные приёмы игры .	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	Самостоятельное выполнение комплекса. Изучение игр на внимания.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
20	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, выявлять,	1

	организаторы игр. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	действий.	подготовке	устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	
21	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
22	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	1
23	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	Решение двигательных задач	Принимать адекватные решения	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
24	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами в соревновательной деятельности	Понимать роль и значение эстафет в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
25	Закаливание и его влияние на организм. (Теория)	Слушают о роли закаливания для здорового образа жизни	Понимать роль и значение закаливания в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
26	Игра "Воротца".	Решение двигательных задач	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
27	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Расширять двигательный опыт за счёт эстафет, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
28	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	1

				<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
29	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	изучают правила игр.	Проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	1
30	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	изучают правила игр.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
31	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». 11	совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
32	ОРУ на развитие ловкости .Работа с малыми мячами. Игра « Флорбол »	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий	<u>Коммуникативные</u> : взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	1
33	Влияние подвижных игр на организм «теория»	Беседа	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке	<u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями.	1
34	Футбол двумя мячами.	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности; демонстрировать личные достижения	<u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику, управлять своими эмоциями.	1

Содержание программы

2-й год обучения

I. Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

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

IV. Игры малой подвижности

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Структура курса для 3 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие спортивные часы).	4	1	3
2.	Игры с мячом.	11		11
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5	1	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	1	2
5.	Народные игры	4	1	3
6.	Зимние забавы.	2		2
7.	Эстафеты.	5		5
	ИТОГО:	34	4	30

Календарно - тематическое планирование для 3 года обучения

№ занятия	Раздел, тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты		Кол-во часов
			предметные	метапредметные, личностные	
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр. Выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног. Слушают о значении бега в жизни человека.	Понимать роль и значение бега в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	выполняют комплекс ОРУ на месте; изучают правила игр.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».	выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки.	1
5	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Разучивают считалки; изучают правила игр; Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр с мячом	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью игр с мячом. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1
6	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик сверху». Игра «Свечи	Выполняют ОРУ с мячами; изучают различные способы передачи мяча.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать	1

	ставить»		зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча	
7	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	выполняют комплекс ОРУ с большими мячами; изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов	1
8	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	выполняют комплекс ОРУ с мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с набивными мячами	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
12	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений,	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	1

	"Мяч капитану", "Пионербол".	игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с набивными мячами	<u>регулятивные</u> : выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	
13	Правила техники безопасности при игре с прыжками.	Повторяют правила т/ б при проведении подвижных игр; правила техники безопасности при игре с прыжками	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
14	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	выполняют комплекс ОРУ ; изучают правила игр; разучивают считалки; теория о прыжках	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
15	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	выполняют комплекс ОРУ; изучают правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры.	1
16	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	Выполняют комплекс ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
17	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	выполняют комплекс ОРУ; разучивают правила игр	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б.	1
18	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».	Повторяют правила по т/ б при проведении подвижных игр; Изучение игр на внимания.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
19	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ для правильной осанки. Осваивают основные приёмы игры	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	1

	«Колечко».	техники игровых приёмов и действий; выполняют комплекс ОРУ	задания по технической, физической подготовке	<u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, выявлять, устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	
21	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
22	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	1
23	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	Решение двигательных задач	Принимать адекватные решения	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
24	Игра "Русская лапта".	Соблюдают правила т/б.; Осваивают основные приёмы игры	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
25	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр зимой на улице. Разгадывают пословицы о зиме.	Понимать роль и значение закаливания в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
26	Игра «Взятие снежного городка».	Осваивают технику двигательных действий.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
27	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Понимать роль и значение эстафет в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
28	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	1

				<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
29	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	1
30	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
31	Эстафеты «Передача мяча в колонне», «Поезд».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
32	Ору на развитие ловкости. Игра "Выбей мяч и сохрани свой"	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий	<u>Коммуникативные</u> : взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	1
33	ОРУ на развитие координации. Игра "Флорбол"	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство. Комплекс упражнений на развитии координации	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке	<u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	1
34	Футбол двумя мячами. Игра "Перестрелка"	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности; демонстрировать личные достижения	<u>Коммуникативные</u> : выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	1

Содержание программы

3 год обучения

I. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом

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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

IV. Игры малой подвижности

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

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Структура курса для 4 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие спортивные часы).	10	1	9
2.	Игры с мячом.	12	1	11
3.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4	1	3
4.	Народные игры	2		2
5.	Эстафеты.	6	1	5
	ИТОГО:	34	4	30

Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения

№ занятия	Раздел, тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты		Кол-во часов
			предметные	метапредметные, личностные	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Ознакамливаются с правилами т/б при проведении подвижных игр. Изучают способы деления на команды; повторяю считалки	Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами» Игра « Мешочек »	выполняют комплекс ОРУ в движении; повторяют правила игр.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	выполняют комплекс ОРУ с предметами; повторяют правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скоророды и бегуны».	выполняют комплекс ОРУ в круге; повторяют правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки.	1
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Жараси и шуки». Игра «Игра «Без пары».	выполняют комплекс ОРУ с предметами; повторяют правила игр.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	осваивают правила т/ б при проведении подвижных игр с мячом; повторяют различные способы передачи мяча.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча	1

7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	выполняют комплекс ОРУ с малыми мячами; повторяют правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов	1
8	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитай ворота».	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	выполняют комплекс ОРУ с мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	<u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с набивными мячами	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	1
12	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; повторяют правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять	1

			жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами	своими эмоциями	
13	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Повторение считалок.	Повторяют правила т/ б при проведении подвижных игр. Повторение считалок. Профилактика травматизма	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма.	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	выполняют комплекс ОРУ; ;повторяют правила игр.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные</u> : уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «тропка»	выполняют комплекс ОРУ; повторяют правила игр.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные</u> : излагать правила и условия проведения игры.	1
16	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Выполняют ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
17	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Повторение рифм для проведения игр.	Повторяют правила по т/ б при проведении подвижных игр; повторение рифм для игр.	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр..	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б.	1
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	Описывают технику при выполнении ОРУ. Повторяют основные приёмы игры .	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	1
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «невидимки»	Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Повторение игр на внимания.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать т/б, выявлять,	1

	Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	действий.	подготовке	устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями	
21	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	повторение традиций, традиционных народных игр, праздников.	Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
22	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	1
23	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	Повторение техники безопасности. Решение двигательных задач; совершенствуют и корректируют игровые действия	Принимать адекватные решения	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию	1
24	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	Соблюдают правила т/б. при проведении эстафет	Понимать роль и значение эстафет в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	<u>Познавательные</u> : уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные</u> : проявлять интерес к новому учебному материалу	1
25	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	Соблюдают правила т/б. при проведении эстафет	Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил т/б и профилактики травматизма. Иметь первоначальные представления об эстафетах	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать т/ б, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	1
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	1
27	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	Осваивают технику двигательных действий.	Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> :	1

				слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	
28	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	1
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	1
30	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	выполняют комплекс ОРУ; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений	<u>Коммуникативные:</u> уметь взаимодействовать с другими игроками.	1
31	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Выполняют ОРУ; совершенствуют и корректируют игровые действия.	Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	1
32	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач; выполняют комплекс ОРУ на месте	Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие	1
33	Игра «Перестрелка»	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке	<u>Коммуникативные:</u> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	1
34	Футбол двумя мячами.	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности; демонстрировать личные достижения	<u>Коммуникативные:</u> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	1

Содержание программы 4 год обучения

XI. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары»».

XII. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

XIII. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

XIV. Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте.

XV. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр.
- Игра "Русская лапта".

VI. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. 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. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное –включение элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового

дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими

школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

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, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г