

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. Протокол № 7 от <u>«29» августа 2025г.</u>	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ ООШ с. Купино Пр. №165 от 29.08.2025г. Климова Л.В.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Подвижные игры» Класс 1 - 4

Количество часов по учебному плану: 34 ч в год - (1 ч в неделю)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №1 от «29» августа 2025г.

Председатель МО Иванова Т.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4-х классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 1-4 классов», авторы В. И. Лях и др. - М.:Просвещение, 2018 г.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Курс включает одно занятие в неделю, 1 класс -33 часа в год, 2-4 классы по 34 занятия за учебный год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно - оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и

следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности (1 год обучения)

1. Игры с бегом (6 часов)

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

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
- Игра
«Космонавты».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Накинь кольцо».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Медведи и пчелы». Игра «Пастух и стадо».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Карусель»

2. Игры с прыжками (6 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Гуси-лебеди»
- Игра «Не оставайся на полу». Игра «Караси и щука».

3. Игры с мячом (6 часов)

Правила безопасного поведения при с играх мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Ловля мячей сачками».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «У кого мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Затейники».

Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча».

Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (5 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мы веселые ребята».

5. Зимние забавы (4 часа)

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Снежные круги».
- Игра «Сделай фигуру».
- Игра «Тетери».
- Игра «Трактористы».

6. Эстафеты (4 часа)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

- Эстафеты «Лошадки»
- Эстафеты «Кто скорее до флагка»
- Эстафеты «Успей пробежать»
- Эстафеты «Быстрей по местам»

7. Народные игры (2 часа)

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

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности (2 год обучения)

1. Игры с бегом (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь».
 - Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

2. Игры с прыжками (5 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- 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»

3. Игры с мячом (5 часов)

Правила безопасного поведения при с играх мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал - садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (2 часа)

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

5. Зимние забавы (8 часов)

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

6. Эстафеты (6 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

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

7. Народные игры (3 часа)

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

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

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (3 год обучения)

1. Игры с бегом (5 часов)

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

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

2. Игры с мячом (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

- 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»

3. Игры с прыжками (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

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

4. Игры малой подвижности (2 часов)

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

- 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»

5. Зимние забавы (8 часов)

Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

6. Эстафеты (6 часов)

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

- 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».

7. Народные игры (3 часа)

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

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности (4 год обучения)

I. Игры с бегом (5 часов).

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

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

2. Игры с мячом (5 часов)

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

- 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».

3. Игры с прыжками (5 часов).

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

- 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».

4. Игра малой подвижности (2 часа).

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

Разучивание рифм для проведения игр.

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

5. Зимние забавы (8 часов).

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

6.Эстафеты (6 часов).

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

- Эстафеты «Ходьба по начертанной 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)

7.Народные игры (3 часов)

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

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

Формы подведения итогов реализации курса

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

Тематическое планирование

1-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей
		примерной или	
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	6 ч.
2.	Игры с мячом.	6 ч.	6 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6 ч.	6 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и	5 ч.	5 ч.
6.	Зимние забавы.	4 ч.	4 ч.
7.	Эстафеты.	4 ч.	4 ч.
7.	Народные игры	2 ч.	2 ч.
Итого:		33 ч.	33 ч.

2-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей
		примерной или	
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
Итого:		34 ч.	34 ч.

3-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
Итого:		34 ч.	34 ч.

4-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
Итого:		34 ч.	34 ч.

Учебно-методический план 1 год обучения

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. ПИ «Пятнашки»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «Удочка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «У кого мяч?»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Белки в лесу»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.ПИ «Гуси - лебеди»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Колпачок и палочка»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУПИ «Кошка и мышка», «Ловля мячей сачками»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.

10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Не оставайся на полу (на земле)»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Затейники»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Мы веселые ребята...»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. ПИ «Сделай фигуру»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	ПИ «Тетери»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	ПИ « Карусель»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
17.	Знакомство с правилами проведения эстафет. ПИ «Лошадки»	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Снежные круги»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	ПИ «Трактористы»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	ПИ «Мышеловка»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.

21.	ПИ «Кто скорее до флагжка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	ПИ «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в
24.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Медведи и пчелы»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу.
25.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. ПИ «Пожарные	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	ПИ «Быстрей по местам»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве.
27.	ПИ «Успей пробежать»	1	Развивать у детей координацию
28.	ПИ «Школа мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять
29.	ПИ «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию
30.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой
31.	ПИ «Чье звено скорее соберется»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на
32.	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Учебно-методический план 2 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «К своим флагжкам».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на

3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Невод», «Колесо»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными	1	Развивать у детей внимание, быстроту,
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными	1	Развивать у детей выдержку, умение
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пингвины с мячом»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в
9.	Комплекс ОРУПИ «Передал - садись» История возникновения игр с мячом.	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Охотники и утки»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ	1	Развивать у детей находчивость,
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными	1	Развивать у детей умение выполнять
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Скорый поезд»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле,
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. ПИ	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	ПИ «Змейка», «Карлики и великаны»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках,
16.	ПИ «Стрекозы», «Чемпионы скакалки»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в прыжках на скакалке.
17.	Зимние забавы. «Лепим снежную бабу».	1	Развивать у детей умение лепить из снега.
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Санные поезда»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. ПИ «Лепим сказочных героев»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Зимние забавы. ПИ «На одной лыже»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами,

21.	Зимние забавы. ПИ «Езда на перекладных»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	Зимние забавы. ПИ «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Зимние забавы. ПИ «У медведя во бору»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу.
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве.
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	ПИ «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию движений.
30.	Эстафета «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке.
31.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры - основа игровой культуры.	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
34.	Народные игры - основа игровой культуры. ПИ «Дедушка - сапожник»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Учебно-методический план 3 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся

1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Пятачок», «Домик»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОУР в движении. ПИ «Пятнашки с домом», «Прерванные	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию
4.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Платок», «Палочки -	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. ПИ «Кошка и мышка в лабиринте», «Дай руку»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. ПИ «Мячик кверху», «Свечи ставить»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Перебрасывание мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Зевака». Игра «Летучий мяч»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Выбей мяч из круга», «Защищай город»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Комплекс ОРУ пн. «Домик»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Виды прыжков. Комплекс ОРУ. ПИ « Переселение лягушек», «Лошадки».	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ. ПИ « Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле,

14.	Комплекс ОРУ. ПИ « Стойка на одной ноге», «Кто первый?».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Правила техники безопасности. Игры на внимательность. ПИ «Летит - не летит», «Запрещенное движение»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. ПИ «Колечко», « Море волнуется»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по
17.	Зимние забавы. Правила техники безопасности	1	Развивать у детей умение передвигаться по льду.
18.	Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. ПИ «Строим	1	Развивать у детей внимание, ловкость,
20.	Зимние забавы. ПИ «Строим	1	Развивать у детей выдержку, умение
21.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в
23.	ПИ «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
25.	Эстафета «Челночный бег»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Эстафета «По цепочке», «Вызов номеров»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге

27.	Эстафета «Ведерко с водой»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Эстафета «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Эстафеты «Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Эстафета «Дорожки», «Шарик в ложке»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
33.	Разучивание народных игр. ПИ «Гуси	1	Развивать у детей внимание, ловкость,
34.	Разучивание народных игр. ПИ	1	Развивать у детей внимание, ловкость,

Учебно-методический план 4 год обучения

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. ПИ «Мешочек»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Городок», «Русская лапта	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на
3.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию
4.	Комплекс ОРУ с предметами . ПИ «Пятнашки в кругу», «Караси и	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Воробушки и кот». «Игра «Без	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ с	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Отгадай, кто бросил»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Защищай ворота», «Подвижная	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге,
10.	Комплекс ОРУ с мячами. ПИ Игра	1	Развивать у детей ловкость, выдержку.
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ пи	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ пи	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Комплекс ОРУ. ПИ «Карусели», «Тропка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле,
14.	Комплекс ОРУ. ПИ «Ловушка», «Капканы».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Кто дальше бросит?», «Что	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Невидимки», «Наблюдатели»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по
17.	ПИ «Кто точнее», «Найди предмет».	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе
18.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. ПИ	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	ПИ «Снежком по мячу».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.

20.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	ПИ «Пустое место».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.
22.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
23.	ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость.
24.	ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей смелость и ловкость. Упражнять в метании снежка.
25.	Спортивный праздник «Богатырские потешки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
26.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Эстафета с предметами (скакалки,	1	Развивать у детей координацию
30.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Разучивание народных игр. ПИ "Корову лоить"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
33.	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. ПИ "Коршун"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в ориентировке в пространстве.

34.	Разучивание народных игр. ПИ "Бабки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в ориентировке в пространстве.
-----	---	---	--

Список литературы

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2011 г.
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2011 г.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2011 г.