

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
БМАОУ СОШ №8
Протокол № 5
от «11» июня 2022 г.

Утверждаю:

Директор
БМАОУ СОШ №8
Отлушенкова С.В.
Приказ № 9/к
от «11» июня 2022 г.



УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ИГРОВАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
для 1 - 4 классов

Березовский

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.

Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Программа **«Игровая физкультура»** имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем

самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

Познавательные:

- Формировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формировать интерес к народному творчеству;
- Расширять кругозор младших школьников;
- Выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх.

Развивающие:

- Развивать интерес к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развить активность, самостоятельность, ответственность;
- Развивать , воображение, память, мышление, речь;
- Развивать умения ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма;

– Учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Формировать установки на здоровый образ жизни;
- Воспитывать бережные отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Занятия проводятся в форме:

- беседы;
- игры на улице;
- игры в спортивном зале;
- эстафеты;
- веселые старты;
- день здоровья.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

1-4 год обучения – 1 час в неделю. В 1 классах - 33 часа. 2- 4 классах – 34 часа в год.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академическому)

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

Образовательные:

- 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;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Педагогические:

1. умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. оказывать поддержку товарищам, имеющим недостаточную физическую подготовку, активность, выдержку и самообладание;
4. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС (33 часа)

Игры с бегом (3 часа)

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

Практические занятия:

1. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
2. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Игры с мячом (4 часа).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

1. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
2. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Игра с прыжками (5 часов).

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

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".
2. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
3. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
4. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

1. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
2. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
2. Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
3. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
4. Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (5 часов).

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

Практические занятия:

1. Игра «Скатывание шаров».
2. Игра «Гонки снежных комов».
3. Игра «Гонки санок».
4. Игра «Слаломисты».
5. Игра «Черепахи».

Эстафеты (6 часов).

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

Практические занятия:

1. Беговая эстафеты.
2. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
3. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
4. Эстафета "вызов номеров".

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 КЛАСС (34 часа)

Игры с бегом (4 часов)

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

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
2. Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
3. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
4. Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

Игры с мячом (4 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

1. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
2. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
3. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

Игры с прыжками (5 часов)

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

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

Игры малой подвижности (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
2. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
2. Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
3. Разучивание народных игр. Игра «Котел»
4. Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Зимние забавы (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Игра «Санные поезда».
2. Игра «На одной лыже».
3. Игра «Езда на перекладных».
4. Игра "Слаломисты".
5. Игра "Воротца".

Эстафеты (6 часов)

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

Практические занятия:

1. Веселые старты

2. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
3. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
4. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
5. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 КЛАСС (34 часа)

Игры с бегом (4 часа)

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

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
2. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
3. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
4. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
2. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
3. Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
2. Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
3. Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
4. Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».

Игра «Перемена мест».

2. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
3. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
4. Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
2. Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
3. Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
4. Игра "Русская лапта".

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме.

Беседа о закаливании.

Практические занятия:

1. Игра «Строим крепость».
2. Игра «Взятие снежного городка».
3. Игра «Меткой стрелок».
4. Игра "Слаломисты".
5. Игра "Воротца".

Эстафеты (6 часов)

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

Практические занятия:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 КЛАСС (34 часа)

Игры с бегом (4 часа)

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

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
2. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скоророды и бегуны».
4. Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
2. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
3. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

Игра малой подвижности (5 часов)

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

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
2. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

1. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
2. Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
3. Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
4. Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
5. Игра "Русская лапта".

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

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

Практические занятия:

1. Игра «Снежком по мячу».
2. Игра «Пустое место».
3. Игра «Кто дальше» (на лыжах).
4. Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (6 часов)

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (33 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки	Место проведения
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".	1	1 неделя сентября	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	2 неделя сентября	Спортивная площадка
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	3 неделя сентября	Спортивная площадка
4.	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	4 неделя сентября	Спортивная площадка
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1	1 неделя октября	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	2 неделя октября	Спортивный зал
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в	1	3 неделя октября	Спортивный зал

	колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".			
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	4 неделя октября	Спортивный зал
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	1 неделя ноября	Спортивный зал
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1	2 неделя ноября	Спортивный зал
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1	3 неделя ноября	Спортивный зал Спортивная площадка
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	4 неделя ноября	Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	1 неделя декабря	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	2 неделя декабря	Спортивная площадка
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки,	1	3 неделя декабря	Спортивный зал

	укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			Спортивная площадка
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	4 неделя декабря	Спортивная площадка
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1	2 неделя января	Спортивная площадка
18.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба».	1	3 неделя января	Спортивный зал Спортивная площадка
19.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба».	1	4 неделя января	Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	1 неделя февраля	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	2 неделя февраля	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	3 неделя февраля	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	4 неделя февраля	Спортивная площадка
24.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	1 неделя марта	Спортивная площадка
25.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	2 неделя марта	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра «Гонки снежных комов».	1	3 неделя марта	Спортивная площадка
27.	Игра «Гонки санок».	1	4 неделя марта	Спортивная площадка
28.	Игра «Слаломисты».	1	1 неделя апреля	Спортивная площадка

29.	Игра «Черепахи».	1	2 неделя апреля	Спортивная площадка
30.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1	3 неделя апреля	Спортивный зал Спортивная площадка
31.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	4 неделя апреля	Спортивный зал
32.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	1 неделя мая	Спортивная площадка
33.	Эстафета "вызов номеров".	1	2 неделя мая	Спортивная площадка
Итого за первый год обучения: 33 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки	Место проведения
1.	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 воробьи». Игра "Лиса и куры".	1	1 неделя сентября	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".	1	2 неделя сентября	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	3 неделя сентября	Спортивная площадка
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	4 неделя сентября	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	1 неделя октября	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	2 неделя октября	Спортивный зал
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц	1	3 неделя октября	Спортивный зал

	рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".			
8.	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".	1	4 неделя октября	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	1 неделя ноября	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	2 неделя ноября	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	3 неделя ноября	Спортивный зал
12.	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».	1	4 неделя ноября	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	1 неделя декабря	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	2 неделя декабря	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	3 неделя декабря	Спортивный зал
16.	Правила по технике безопасности при	1	4 неделя декабря	Спортивный зал

	проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».			
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	2 неделя января	Спортивная площадка
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	3 неделя января	Спортивный зал
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	4 неделя января	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	1 неделя февраля	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	2 неделя февраля	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	3 неделя февраля	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	4 неделя февраля	Спортивная площадка
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	1 неделя марта	Спортивная площадка
25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	2 неделя марта	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра «На одной лыже».	1	3 неделя марта	Спортивная площадка
27.	Игра «Езда на перекладных».	1	4 неделя марта	Спортивная площадка
28.	Игра "Слаломисты".	1	1 неделя апреля	Спортивная площадка
29.	Игра "Воротца".	1	2 неделя апреля	Спортивная площадка

30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	3 неделя апреля	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	4 неделя апреля	Спортивная площадка
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	1 неделя мая	Спортивная площадка
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	2 неделя мая	Спортивная площадка
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	3 неделя мая	Спортивный зал
Итого за второй год обучения: 34 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки	Место проведения
1.	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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	1 неделя сентября	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	2 неделя сентября	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	3 неделя сентября	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	4 неделя сентября	Спортивная площадка
5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	1 неделя октября	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	2 неделя октября	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	3 неделя октября	Спортивный зал

8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	4 неделя октября	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	1 неделя ноября	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	2 неделя ноября	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	3 неделя ноября	Спортивный зал
12.	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».	1	4 неделя ноября	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	1 неделя декабря	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	2 неделя декабря	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	3 неделя декабря	Спортивный зал
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	4 неделя декабря	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	2 неделя января	Спортивная площадка

18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	3 неделя января	Спортивный зал
19.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	4 неделя января	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	1 неделя февраля	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	2 неделя февраля	Спортивная площадка
22.	Игра "Русская лапта".	1	3 неделя февраля	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	1	4 неделя февраля	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	1	1 неделя марта	Спортивная площадка
25.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	2 неделя марта	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра «Взятие снежного городка».	1	3 неделя марта	Спортивная площадка
27.	Игра «Меткой стрелок».	1	4 неделя марта	Спортивная площадка
28.	Игра "Слаломисты".	1	1 неделя апреля	Спортивная площадка
29.	Игра "Воротца".	1	2 неделя апреля	Спортивная площадка
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	3 неделя апреля	Спортивный зал
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	4 неделя апреля	Спортивная площадка
32.	Эстафета «Челночный	1	1 неделя мая	Спортивная площадка

	бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			
33.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	2 неделя мая	Спортивная площадка
34.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	3 неделя мая	Спортивный зал
Итого за третий год обучения: 34 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки	Место проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	1 неделя сентября	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	2 неделя сентября	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	3 неделя сентября	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	4 неделя сентября	Спортивная площадка
5.	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». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	1 неделя октября	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через	1	2 неделя октября	Спортивный зал

	сетку".			
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	3 неделя октября	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	4 неделя октября	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	1 неделя ноября	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол"	1	2 неделя ноября	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	3 неделя ноября	Спортивный зал
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	4 неделя ноября	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	1 неделя декабря	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	2 неделя декабря	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	3 неделя декабря	Спортивный зал
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных	1	4 неделя декабря	Спортивный зал

	<p>игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".</p>			
17.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».</p>	1	2 неделя января	Спортивная площадка
18.	<p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".</p>	1	3 неделя января	Спортивный зал
19.	<p>Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".</p>	1	4 неделя января	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".</p>	1	1 неделя февраля	Спортивная площадка
21.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Коршун".</p>	1	2 неделя февраля	Спортивная площадка
22.	<p>Разучивание народных игр. Игра "Бабки".</p>	1	3 неделя февраля	Спортивная площадка
23.	<p>Игра "Русская лапта".</p>	1	4 неделя февраля	Спортивная площадка
24.	<p>Игра "Русская лапта".</p>	1	1 неделя марта	Спортивная площадка
25.	<p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода,</p>	1	2 неделя марта	Спортивный зал

	поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».			Спортивная площадка
26.	Игра «Пустое место».	1	3 неделя марта	Спортивная площадка
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	4 неделя марта	Спортивная площадка
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	1 неделя апреля	Спортивная площадка
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	2 неделя апреля	Спортивная площадка
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	3 неделя апреля	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	4 неделя апреля	Спортивная площадка
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	1 неделя мая	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	2 неделя мая	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	3 неделя мая	Спортивный зал
Итого за четвертый год обучения: 34 часа				
Итого за четыре года обучения: 135 часов				

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое:

1. Мячи;
2. Скакалки;
3. Обручи;
4. Гимнастические палки;
5. Кегли;
6. Ракетки;
7. Канат;
8. Гимнастические скамейки;
9. Стенки;
10. Маты;
11. Бита.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341596

Владелец Скоморохова Варвара Владимировна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023