

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальной школы  
Протокол  
№ 1 от «29» августа 2019г.  
Председатель МО  
Можнова Ю.А. Можнова

Проверено  
«30» августа 2019г.  
Зам.директора по УВР  
Стрелкова /И.В.Стрелкова/

Утверждаю  
Директор школы  
Самаркина /Н.П.Самаркина/  
Приказ № 297  
от «2» сентября 2019г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности для обучающихся 2-4 классов  
**«Подвижные игры»**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 3 года

**Программа составлена:** Поповой Л.Ю. учителем начальных классов  
МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

# Спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности

## Образовательная программа « Подвижные игры»

### Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» составлена на основе «Подвижные игры» под редакцией Фокиной М. Е.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

### Актуальность

данной 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.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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.

Подвижные игры 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.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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.

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.

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

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**

#### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

#### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Сроки реализации.**

- Программа рассчитана на 3 года. Курс включает 102 занятия: одно занятие в неделю, 34 занятия за учебный год со второго по четвертый класс.

## Предполагаемые результаты

### 2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

### 3 класс:

- 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).

## 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).

### **Воспитательные:**

#### **Результаты первого уровня**

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
  - получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

#### **Результаты второго уровня**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

#### **Результаты третьего уровня**

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

#### **Формы и методы работы**

- Подвижные игры со скакалкой
- Подвижные игры с мячом
- Подвижные игры с воздушным шариком
- Подвижные игры командные
- Беседы
- Инструктажи

### **Форма отчета по курсу:**

- 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».

## Содержание программы

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	0,25 ч.	5,75 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	0,25 ч.	4,75 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	0,25 ч.	4,75 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	0,25 ч.	4,75 ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	0,25 ч.	3,75 ч.
6.	Эстафеты.	4 ч.	0,25 ч.	3,75ч.
7.	Народные игры	5 ч.	0,25 ч.	4,75ч.
Итого:		34 ч.	1,75 ч.	32,25ч.

### Содержание программы. 2 класс (34 занятия)

#### Игры с бегом (6 часов).

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### Игры с мячом (5 часов).

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».



- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **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:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (4 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты (4 часов).**

*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.

## **Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### Тематическое планирование 2кл

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0,25	0,75
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		1
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1		1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1		1
5	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	1		1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1		1
7	История возникновения игр с мячом.	1	0,25	0,75
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1		1

9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1		1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1		1
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		1
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	0,25	0,75
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1		1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1		1
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1		1
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	0,25	0,75
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1		1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1		1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра	1		1

	«Копна – тропинка – кочки».			
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1		1
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0,25	0,75
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1		1
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1		1
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1		1
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0,25	0,75
27	Беговые эстафеты.	1		1
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1		1
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0,25	0,75
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1		1
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1		1
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1		1
34	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		1

## **Содержание программы. 3класс (34 занятия)**

### **Игры с бегом (6часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

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

### **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:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### **Эстафеты (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

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

### **Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### Тематическое планирование 3кл

№ п/ п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности при проведении игр с бегом. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	0,25	0,75
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1		1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1		1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».	1		1
5	Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1		1
6	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1		1
7	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	0,25	0,75
8	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1		1
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1		1
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра	1		1



	«Скорый поезд».			
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		1
12	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	0,25	0,75
13	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1		1
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1		1
15	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1		1
16	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1		1
17	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	0,25	0,75
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		1
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		1
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1

	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».			
21	Правила техники безопасности при катании на лыжах, санках.	1	0,25	0,75
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1		1
23	Игра «Лепим сказочных героев», Игра «Санные поезда»	1		1
24	Игра «На одной лыже», игра «Езда на перекладных».	1		1
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	0,25	0,75
26	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		1
28	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1		1
29	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	0,25	0,75
30	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1		1
31	Разучивание народных игр. Игра "Бегунок".	1		1
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1		1
33	Разучивание народных игр. Игра "Котёл".	1		1
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1		1

## Содержание программы.

4класс (34 занятия)

### **Игры с бегом (6 часов).**

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

Повторение считалок.

*Практические занятия:*

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

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  
Игра «Защитай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».  
Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. 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».

### **Игра малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

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

### **Зимние забавы (4 часа).**

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

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

*Практические занятия:*

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

### **Эстафеты (4 часа).**

*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)

### **Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## **Тематическое планирование 4класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы, раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	0,25	0,75
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1		1
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1		1
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие	1		1

	ребята».			
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и шуки».	1		1
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Караси и шуки».	1		1
7	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	0,25	0,75
8	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1		1
9	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1		1
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1		1
11	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1		1
12	Правила безопасного поведения Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	0,25	0,75
13	Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1		1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».	1		1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		1
16	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		1
17	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	0,25	0,75

18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1		1
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1		1
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1		1
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1		1
22	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение.	1	0,25	0,75
23	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1		1
24	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		1
25	Игра «Быстрый лыжник».	1		1
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	0,25	0,75
27	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		1
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		1
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1		1
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	0,25	0,75
31	Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1		1

32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1		1
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		1
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		1