

Кировское областное государственное  
общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с. Архангельское Немского района»

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района  <i>Ложкина Т.П.</i> /Ложкина Т.П./ Приказ № <u>13-01-39А-20</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>20</u> г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> зам. директора по ВР  <i>Плехова Н.А.</i> /Плехова Н.А./ « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от <u>10.08.2020</u> Руководитель ШМО: <i>Назарова М.В.</i> /Назарова М.В./
---	--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительного направления  
«Народные игры»  
1-4 класс  
на 2020-2021 учебный год**

Программа рассчитана для обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации программы 4 года

Составитель программы  
Барбакова Мария Александровна,  
педагог-психолог

с.Архангельское 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Народные игры» для учащихся 1-4 классов соответствует:

- Закону РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ;
- Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования;
- Примерной программе внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев и др. М: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
- Основе комплексной программы физического воспитания (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич).
- Учебному плану КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района

на 2020-2021 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 1–4 класс **1 час** в неделю);

- Календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на 2020–2021 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует календарному учебному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района на данный учебный год – 1 класс - **33** учебных недели, 2-4 класс - **34** учебных недели).

Таким образом, рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Народные игры» в 1 классе составлена на 33 часа, во 2, 3,4 классах – по 34 часа.

## **1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Народные игры»**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

**В ходе реализации программы «Народные игры» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов**

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень - приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

Второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Третьего уровень - социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

**Планируемые результаты**

*Обучающиеся должны знать:* что такое здоровый образ жизни; историю возникновения подвижных (народных) игр; правила подвижных игр; правила поведения в процессе коллективных действий.

*Обучающиеся должны уметь:* применять правила подвижных игр на практике; работать индивидуально и в группе; доброжелательно относиться к людям, быть готовым к сотрудничеству и дружбе; оказывать помощь тем, кто в ней нуждается; бережно отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:**

УУД	Планируемые результаты
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</li> <li>– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</li> <li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> </ul>
Познавательные	– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность слушать собеседника и вести диалог;</li> <li>– готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;</li> <li>– излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</li> <li>– умение оформлять свои мысли в устной форме</li> <li>– умение договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера – исполнителя).</li> </ul> </li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>– умение проговаривать последовательность действий во время занятия;</li> <li>– формирование умений работать по определенному алгоритму</li> </ul>

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Народные игры»

### 1 класс

№	Раздел	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). 6 часов	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, общеразвивающая подвижная игра
2.	Игры с мячом. 5 часов	<p><i>Теория.</i> История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».</p> <p>Обучение бросанию,</p>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом, соревнование

		метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».		
3.	Игра с прыжками (скакалки). 5 часов	<p><i>Теория.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p><i>Практические занятия:</i> 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».</p>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра со скакалкой, соревнование
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазание; правильной осанки). 5 часов	<p><i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Практические занятия:</i> 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».</p>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
5.	Зимние забавы.	<i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Первая	Познавательная деятельность;	Беседа, подвижная игра,

	4 часа	помощь при обморожении. <i>Практические занятия:</i> Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	Спортивно-оздоровительная деятельность	соревнование
6.	Эстафеты. 4 часа	<i>Теория.</i> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. <i>Практические занятия:</i> Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом обручем, скакалкой, эстафета
7.	Народные игры 4 часа	<i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. <i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Разучивание народных игр. Игра «Чижик» Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота», «Чехарда»	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра

## 2 класс

№	Раздел	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега <i>Практические занятия:</i> 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».	Спортивно-оздоровительная деятельность; Познавательная деятельность	Беседа, общеразвивающая подвижная игра



		<p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»</p> <p>Игра «Пустое место».</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Игра «Невод». Игра «Колесо»</p> <p>Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».</p>		
2.	Игры с мячом. 5 часов	<p><i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>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».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом, соревнование
3.	Игра с прыжками (скакалки). 5 часов	<p><i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Игра «Передал – садись».</p> <p>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.</p> <p>Игра «Рак пятится назад».</p> <p>Игра «Скорый поезд».</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.</p> <p>Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра</p>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра со скакалкой, соревнование

		«Не упусти мяч».		
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. <i>Практические занятия:</i> 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?»	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
5.	Зимние забавы. 4 часа	<i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. <i>Практические занятия:</i> Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
6.	Эстафеты. 5 часов	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки <i>Практические занятия:</i> Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом обручем, скакалкой, эстафета

7.	Народные игры 5 часов	<i>Теория.</i> История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. <i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка». Разучивание народных игр. Игра «Котел». Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра
----	--------------------------	---	--	---------------------------

### 3 класс

№	Раздел	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). 5 часов	<i>Теория:</i> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. <i>Практические занятия:</i> 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 в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	Спортивно-оздоровительная деятельность; Познавательная деятельность	Беседа, общеразвивающая подвижная игра
2.	Игры с мячом. 5 часов	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. <i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом, соревнование

		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.	Игра с прыжками (скакалки). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. <i>Практические занятия:</i> 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 « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра со скакалкой, соревнование
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. <i>Практические занятия:</i> Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух». Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
5.	Зимние забавы. 4 часа	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и	Познавательная деятельность; Спортивно-	Беседа, подвижная игра, соревнование

		пословицы о зиме. Беседа о закаливании. <i>Практические занятия:</i> Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок».	оздоровительная деятельность	
6.	Эстафеты. 5 часов	<i>Теория.</i> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. <i>Практические занятия:</i> 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».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом обручем, скакалкой, эстафета
7.	Народные игры 5 часов	<i>Теория.</i> Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. <i>Практические занятия:</i> Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди». Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра

#### 4 класс

№	Раздел	Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. <i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра	Спортивно-оздоровительная деятельность; Познавательная деятельность	Беседа, общеразвивающая подвижная 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».		
2.	Игры с мячом. 5 часов	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. <i>Практические занятия:</i> 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».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом, соревнование
3.	Игра с прыжками (скакалки). 5 часов	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. <i>Практические занятия:</i> 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».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра со скакалкой, соревнование
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. <i>Практические занятия:</i>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование

	строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки). 5 часов	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».		
5.	Зимние забавы. 4 часа	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. <i>Практические занятия:</i> Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра, соревнование
6.	Эстафеты. 5 часов	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. <i>Практические занятия:</i> 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)	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра с мячом обручем, скакалкой, эстафета
7.	Народные игры. 5 часов	<i>Теория.</i> Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. <i>Практические занятия:</i>	Познавательная деятельность; Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседа, подвижная игра

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



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
		Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
2.	Игры с мячом.	История возникновения игр с мячом.	1
		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
3.	Игра с прыжками (скакалки).	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
		Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
		Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1

		«Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	
		Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
		Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
5.	Зимние забавы.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
		Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
		Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1
		Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
6.	Эстафеты.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
		Беговая эстафеты.	1
		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
7.	Народные игры	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
		Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба»	1
		Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
		Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота», «Чехарда»	1
Итого: 33 ч.			

## 2 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
		Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
		Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
2.	Игры с мячом.	Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом.	1
		Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
		Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
3.	Игра с прыжками (скакалки).	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
		Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
4.	Игры малой	Правила по технике безопасности при	1

	подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки).	проведении игры малой подвижности.	
		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1
		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
5.	Зимние забавы.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1
		Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
		Игра «Санные поезда».	1
		Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
6.	Эстафеты.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1
		Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
7.	Народные игры	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
		Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
		Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
		Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
		Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
Итого: 34 ч.			

### 3 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
		Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
		Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
2.	Игры с мячом.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защитой город».	1
		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
3.	Игра с прыжками (скакалки).	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
		Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
		Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
		Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
		Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
4.	Игры малой подвижности (игры)	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1

	на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки).	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
5.	Зимние забавы.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
		Игра «Строим крепость».	1
		Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
		Игра «Лепим снеговика».	1
6.	Эстафеты.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
		Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
		Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
7.	Народные игры	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
		Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
Итого: 34 ч.			

## 4 класс

№	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
		Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1
2.	Игры с мячом.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ .Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитой ворота».	1
		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1
3.	Игра с прыжками (скакалки).	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» .Игра «белые медведи».	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
		Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1

	внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки).	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
5.	Зимние забавы.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение.	1
		Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
		Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
		Игра «Быстрый лыжник».	1
6.	Эстафеты.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
7.	Народные игры	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
		Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
		Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1
		Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
		Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1
Итого:34 ч.			