**1.Пояснительная записка**

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Подвижные игры особенно важны в воспитательной работе с учащимися, так как они удовлетворяют потребности растущего организма в движении, способствуют физическому и умственному развитию детей. В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения для детей является игра. Игра – единственная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Игра для детей – способ научиться тому, чему их никто не может научить. Это способ исследования пространства и времени, вещей и т. п.  Игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением, и именно символическая функция игры является максимально важной. Игра есть попытка детей организовать свой опыт. Игра – это средство коммуникации, формирование отношений. В игре происходит разрешение конфликтов и передача чувств. Это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Важно в игре то, чтобы ребенок мог наиболее полно выразить и исследовать свое собственное «я». Ребенок непрерывно открывает себя заново, просматривая свой образ «я», свои возможности и обязанности, изменения в своих отношениях с миром.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с детьми.

Основной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движения в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передачи и ловли мяча, сопротивлений). Эти двигательные действия направляются на преодоление различных препятствий, трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. А достижение цели требует от учащихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать противника или убежать от него).

Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Они доступны и интересны. В них нет четко установленных правил, точного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь (кегли, резиновые мячи (большие и малые), набивные мячи, гимнастические палки, скакалки). В них можно играть и в зале, и на спортивной площадке, и во дворе.

Большое место подвижные игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

**Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;

**Задачи программы:**

* Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
* Профилактика вредных привычек.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

**Срок реализации программы:**

Программа «Если хочешь быть здоров» рассчитана на 1 год. Годовой курс программы рассчитан на 33 часа в 1 классе (1 ч. в неделю), 34 часа во 2 классе (1ч. в неделю), 68 часов в 3 классе (2 ч. в неделю ), 68 часов в 4 классе (2ч. в неделю).

**Возраст детей:**

Программа предназначена для детей 6-11 лет

**Раздел 2 .** **Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УУД** | **1 год обучения** | |
| **Личностные** | **Учащегося будут сформированы** | **Учащийся получит возможность для формирования** |
| доброжелатель­ность и эмоционально-нравственная отзывчи­вость | формирование мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств |
| **Познавательные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | объяснять, для чего нужно построение и пе­рестроение, как оно выполняется | что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры |
| **Регулятивные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | осуществлять дей­ствия по образцу и заданному правилу | находить необходимую информацию |
| **Коммуникативные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | работать в группе | сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения |
| **2 год обучения** | | |
| **Личностные** | **У учащегося будут сформированы** | **Учащийся получит возможность для формирования** |
|  | принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося | формирование мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния |
| **Познавательные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры | играть в подвижные игры |
| **Регулятивные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. | определять новый уровень отношения к самому себе как  субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию |
| **Коммуникативные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. | эффективно со­трудничать и способствовать  продук­тивной кооперации, работать в группе. |
| **3 год обучения** | | |
| **Личностные** | **У учащегося будут сформированы** | **Учащийся получит возможность для формирования** |
|  | принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося | формирование мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния |
|  | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
| **Познавательные** | рассказывать об организационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры | играть в подвижные игры |
|  | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
| **Регулятивные** | самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. | определять новый уровень отношения к самому себе как  субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию |
|  | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
| **Коммуникативные** | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. | эффективно со­трудничать и способствовать  продук­тивной кооперации, работать в группе. |
| **4 год обучения** | | |
| **Личностные** | **У учащегося будут сформированы** | **Учащийся получит возможность для формирования** |
|  | принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | формирования мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния |
| **Познавательные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, работать в группе | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения |
| **Регулятивные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую | видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель |
| **Коммуникативные** | **Учащийся научится** | **Учащийся получит возможность научиться** |
|  | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | слушать и слышать друг друга, работать в группе. |

**Раздел 3. Содержание программы**

1. **год обучения**

**1.Игры с бегом (5 часов).**

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

Практические занятия:

1.Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.

2.Игра «Отгадай, чей голос?».

3.Игра «Пустое место».

4.Игра «Космонавты».

5.Игра «Салки – ноги от земли».

**2.Игры с мячом (5 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

1.Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

2.Игра «Метко в цель».

3.Игра «Мяч по полу».

4.Игра «Передача мяча в колоннах».

5.Игра «Кто самый меткий».

**3.Игры с прыжками (5 часов).**

Теория. Профилактика детского травматизма.

Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

1. Игра «Зеркало».

2. Игра «Забегалы».

3. Игра «Люлька».

4. Игра «Пингвины с мячом».

5. Игра «Удочка». Закрепление изученных игр с прыжками.

**4.** **Игры малой подвижности (6 часов).**

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

Упражнения для формирования правильной осанки.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Практические занятия:

1. Комплекс упражнений с мешочками.

2. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.

3. Игра «Замри».

4. Игра «Исправить осанку!».

5. Игра «Построение в шеренгу».

6. Игра «У ребят порядок строгий».

**5.Зимние забавы (5 часов).**

Теория. Первая помощь при обморожении.

Закаливание и его влияние на организм.

Практические занятия:

1. Игра «Не ходи на гору»,

2. Игра «Скатывание шаров».

3. Игра «Перебежки»

4. Игра «Салки со снежками».

5. Зимние эстафеты

**6.Эстафеты (7 часов).**

Теория. Профилактика детского травматизма.

Знакомство с правилами проведения эстафет.

Практические занятия:

1. «Вьюны».
2. «Стрекозы».
3. «Скорый поезд».
4. «На новое место».
5. «Веселые старты».
6. «Эстафета зверей».
7. «Бег по кочкам».

**2 год обучения**

**1. Игры с мячом (5часов)**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Практические занятия:

1. «Мячик кверху». «Шлепанки».

2. «Шарильщик». «Свечи ставить».

3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».

4. «Зевак». «Летучий мяч».

5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».

**2. Игры с бегом (5 часов)**

Теория. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц ног.

Практические занятия:

1. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».

2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».

3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».

4. «Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки».

5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».

**3. Игры с прыжками (5часов)**

Теория. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.

Комплекс упражнений для развития мышц ног.

Практические занятия:

1. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». «Котлы». «Классы».

2. «Переселение лягушек». «Мешочек».

3. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге».

4. «Здравствуй, сосед!»

5. «Удочка».

**4. Игры малой подвижности (6 часов)**

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».

2. «Веревочка». «Телефон». «Летит - не летит».

3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».

4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».

5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки». «Слепой козел».

6. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».

**5. Зимние забавы (5 часов)**

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. «Строим крепость».

2. «Лепим снеговика».

3. «Меткой стрелок».

4. «Взятие снежного городка».

5. «Спортивные зимние соревнования».

**6. Эстафеты (8 часов)**

Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Передал – садись». «Мяч среднему». «Парашютисты».

2. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».

3. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».

4. «Дорожки». «Шарик в ложке». «Ведерко с водой».

5. «Кати большой мяч впереди себя». «Поднебески».

6. «Гвозди ковать». «Передача мяча в колонне».

7. «Первыми водокачки». «По камням».

8. «Поезд». Закрепление изученных эстафет.

**3 год обучения**

**1. Игры с мячом (11часов)**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Мячик кверху», «Шлепанки».

2. «Шарильщик». «Свечи ставить».

3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».

4. «Зевак». «Летучий мяч».

5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».

6. «Круг», « Охотник».

7. «Стойки». «Выбей мяч из круга».

8. «Защищай город». «Мяч в лунке».

9. «Русская лапта». «Даровки».

10. «Зевака». «Круговая лапта».

11. «Перебежки». «Застука». «Сторож».

**2. Игры с бегом (16 часов)**

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

Практические занятия:

1. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».

2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».

3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».

4.» Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки» .

5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».

6. «Палочки – выручалочки». «Стадо». «Горячее место». «Перебежки».

7. «Перебежки Двойные горелки». «Кружева». «Кошка и мышка, с выручалкой».

8. «Горелки». «Горелки с платком». «Мышка и две кошки».

9. «Кошка и мышка в лабиринте». «Ошибся». «Щука и караси».

10. «Медведи с цепью». «Уголки». «Горячее место».

11. «Перебежки». «Перебежки с выручалкой». «Стоп».

12. «Горелки с платком». «Двойные горелки». «Горелки».

13. «Кружева». «Кошка и мышка». «Мышка и две кошки».

14. «Кошка и мышка в лабиринте». «Ошибся». «Щука и караси».

15. «Зайцы в лесу». «Медведи с цепью». «Уголки». «День и ночь».

16. «Добеги и убеги». «Пирожок». «Казаки и разбойники».

**3. Игры с прыжками (14 часов).**

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».

3. Игра «Карусели». «Тропка».

4. Игра «Удочка». « Запретное движение»

5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».

6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».

7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». ». «Горячее место».

8. Игра «Перебежки с прыжками переменой мест». «Лесное пятиборье».

9. Игра «Зверюшки, навострите ушки!»

10. Игра «Охотники – спортсмены»

11.Игра «Кто первый?»

12.Игра «Борьба за прыжки».

13. Игра «Два города». «Курочки».

14. Игра «Лошадки». «Стадо».

**4. Игры малой подвижности (11 часов)**

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».

2. «Веревочка». «Телефон». «Летит - не летит».

3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».

4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».

5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки».

6. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».

7. «Кривой петух».

8. «Запрещенное движение».

9. «Шишки, желуди, орехи».

10. «Перемена мест».

11. «Слепой козел».

**5. Зимние забавы (4 часов)**

Теория.. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. «Строим крепость».

2. «Лепим снеговика».

3. «Меткой стрелок».

4. «Взятие снежного городка». Спортивные зимние соревнования.

**6. Эстафеты (12 часов)**

Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Передал – садись». «Мяч среднему».

2. «Парашютисты».

3. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».

4. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».

5. «Дорожки». «Шарик в ложке». «Ведерко с водой».

6. «Кати большой мяч впереди себя».

7. «Гвозди ковать».

8. «Первыми водокачки».

9. «В ладоши».

10. «По камням».

11. «Нитки наматывать».

12. «Передача мяча в колонне».

**4 год обучения**

**1. Игры с мячом (11 часов)**

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

Практические занятия:

1.Игра «Мяч в центре».

2.Игра «Защищай город».

3.Игра «Мяч среднему».

4. Игра «Стой!».

5. Игра «Мяч – соседу».

6. Игра «Охотники».

7.Игра «Подвижная цель».

8.Игра «Обгони мяч».

9.Игра «Отгадай, кто бросил»

10. Игра «Защищай ворота».

11.Эстафеты с мячом

**2. Игры с прыжками (14 часов).**

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».

3. Игра «Карусели». «Тропка».

4. Игра «Удочка». « Запретное движение»

5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».

6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».

7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». ». «Горячее место».

8. Игра «Перебежки с прыжками переменой мест». «Лесное пятиборье».

9. Игра «Зверюшки, навострите ушки!»

10. Игра «Охотники – спортсмены»

11.Игра «Кто первый?»

12.Игра «Борьба за прыжки».

13. Игра «Два города». «Курочки».

14. Игра «Лошадки». «Стадо».

**3. Игры с бегом (16 часов).**

Теория. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Бег командами». «Мешочек». «Городок». «Лиса в курятнике».

2. Игра «Третий лишний». «Змейки». «Перебежки с выручкой».

3. Игра «Круговая лапта». «Русская лапта». «Прерванные пятнашки».

4. Игра «Выше ноги от земли». «Салки с ленточкой». «Салки с приседаниями». «Змейки».

5. Игра». «Салки в висе». «Салки с приседаниями». «Давай руку».

6. Игра «Салки с прыжками на одной ноге». «Ловкие ребята». «Ёлочки».

7. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики». «Где салка?» «Палочка – выручалочка».

8. Игра «Ловкие перебежки». «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки». «Медведи».

9. Игра «Корзинки». «Воробушки и кот». «Салки в два в куста».

10. Игра «Охотники и сторож». «Лабиринт». «Лабиринт в кругу».

11. Игра «Пятнашки маршем». «Скороходы и бегуны». «Запятнай последнего в колонне».

12. Игра «Бег в колонне». «Бег по кругу». «Челнок и догонялка».

13. Игра «Колесо». «Бери под руку». «Салки в лесу». «Успей передать»

14. Игра «Найди свою пару». «Без пары». «Погоня за лисицей». «Соревнование топографов».

15. Игра «Платок». «Ловишки по кругу». «Встречный маршрут».

16. Игра «Дорожки». «Челночок».

**4. Зимние забавы (4 часа).**

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1.Игра «Снежком по мячу».

2.Игра «Быстрый лыжник».

3.Игра «пустое место». «За мной».

4. Зимние эстафеты

**5. Эстафеты (12 часов).**

Теория. Правила проведении эстафет.

Практические занятия:

1.Большая эстафета по кругу.

2.Эстафета «звёздочкой».

3. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». «Кто первый?». Ритмичная эстафета.

4.Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками.

5.Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием.

6.Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. Эстафета «веревочка под ногами». Эстафета со скакалкой над головой.

7.Эстафета «Прыжок за прыжком». Эстафета с переноской набивных мячей. Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.

8.Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. Эстафета с прыжком в длину.

9.Эстафеты с обручами, с мячами.

10.Эстафеты кроссменов, связистов.

11. Эстафета туристов.

12.Эстафета с ведением мяча по прямой. Эстафета с передачей палки над головой. Эстафета с равновесием и подлезанием.

**6. Игры малой подвижности (11 часов).**

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1.Игра «Что изменилось?» «Посадка картофеля».

2.Игра «Слушай сигнал». «Лягушка и цапля».

3.Игра « Угадай, кто это?» «Музыкальные змейки»

4.Игра «Неведимки». «Точный глазомер».

5.Игра «Беспроволочный телефон». «Шагометры».

6.Игра «Наблюдатели». «Кто точнее».

7.Игра «Ориентирование без карты». «Найди предмет».

8.Игра «Садовник». «Точный телеграф».

9.Игра «Параллельный марш». «Следопыты».

10.Игра «Телефон».

11.Игра «Фотограф».

**Раздел 4. Учебно-тематический план с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение тем.**

**1 год обучения (1 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом | 5 | В процессе занятий | 5 |
| 2. | Игры с мячом | 5 | 5 |
| 3. | Игры с прыжками | 5 | 5 |
| 4. | Игры малой подвижности | 6 | 6 |
| 5. | Зимние забавы | 5 | 5 |
| 6. | Эстафеты | 7 | 7 |
|  | Итого: | 33 | 33 |

**2 год обучения (2 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с мячом | 5 | В процессе занятий | 5 |
| 2. | Игры с бегом | 5 | 5 |
| 3. | Игры с прыжками | 5 | 5 |
| 4. | Игры малой подвижности | 6 | 6 |
| 5. | Зимние забавы | 5 | 5 |
| 6. | Эстафеты | 8 | 8 |
|  | Итого: | 34 | 34 |

**3 год обучения (3 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с мячом | 11ч | В процессе занятий | 11ч |
| 2. | Игры с прыжками | 14ч | 14ч |
| 3. | Игры с бегом | 16ч | 16ч |
| 4. | Зимние забавы | 4ч | 4ч |
| 5. | Эстафеты | 12ч | 12ч |
| 6. | Игры малой подвижности | 11ч | 11ч |
|  | Итого: | 68 ч | 68 ч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с мячом | 11ч | В процессе занятий | 11ч |
| 2. | Игры с бегом | 16ч | 16ч |
| 3. | Игры м прыжками | 14ч | 14ч |
| 4. | Игры малой подвижности | 11ч | 11ч |
| 5. | Зимние забавы | 4ч | 4ч |
| 6. | Эстафеты | 12ч | 12ч |
|  | Итого: | 68 ч | 68 ч |

**4 год обучения (4 класс)**

**Раздел 5. Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с бегом. Игра «Отгадай, чей голос?». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с бегом. Игра «Пустое место». | 1 | 1 |  |
| 4 | Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Космонавты». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с бегом. Игра «Салки – ноги от земли». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с мячом** | **5** |  |  |
| 1 | История возникновения игр с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. Игра «Метко в цель». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом. Игра «Мяч по полу». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с мячом. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. Игра «Кто самый меткий». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Профилактика детского травматизма.  Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.  Игра «Зеркало». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Забегалы». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Игра «Люлька». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Игра «Пингвины с мячом». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Игра «Удочка». Закрепление изученных игр с прыжками. | 1 | 1 |  |
| **4** | **Игры с малой подвижности** | **6** |  |  |
| 1 | Игры с малой подвижностью. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс упражнений с мешочками. | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с малой подвижности. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с малой подвижности. Игра «Замри». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с малой подвижности. Игра «Исправить осанку!». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с малой подвижности. Игра «Построение в шеренгу». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с малой подвижности. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 | 1 |  |
| **5** | **Зимние забавы** | **5** |  |  |
| 1 | Первая помощь при обморожении. Игра «Не ходи на гору». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Скатывание шаров». | 1 | 1 |  |
| 3 | Закаливание и его влияние на организм. Игра «Перебежки» | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Игра «Салки со снежками». | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| **6** | **Эстафеты** | **7** |  |  |
| 1 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами проведения эстафет.«Вьюны». | 1 | 1 |  |
| 2 | Эстафеты. «Стрекозы». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. «Скорый поезд». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. «На новое место». | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты. «Веселые старты». | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. «Эстафета зверей». | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафеты. «Бег по кочкам». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | | **33** | **33** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с мячом** | **5** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху». «Шлепанки». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Подстенка». «Перебрасывание мяча». | 1 | 1 |  |
| 4 | Из чего сделали мячи. Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с бегом** | **5** |  |  |
| 1 | Значение бега в жизни человека и животных. Игры с бегом. «Змейка». «Челнок». «Пустое место» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». | 1 | 1 |  |
| 3 | Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Игры с бегом. «Круговые пятнашки». «Берегись». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с бегом. «Много троих, хватит двоих». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с бегом. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с прыжками** | **5** |  |  |
| 1 | Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Игры с прыжками. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. «Переселение лягушек». «Мешочек». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. «Здравствуй, сосед!» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. «Удочка». | 1 | 1 |  |
| **4** | **Игры с малой подвижности** | **6** |  |  |
| 1 | Игры с малой подвижностью. Знакомство с играми на внимательность. «Краски». «Молчанка». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с малой подвижности. «Веревочка». «Телефон». | 1 | 1 |  |
| 3 | Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность. Игры с малой подвижности. «Камешки». «Мережа». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с малой подвижности. «Соломинки». «Дятел». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с малой подвижности. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с малой подвижности. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир». | 1 | 1 |  |
| **5** | **Зимние забавы** | **5** |  |  |
| 1 | Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой». «Строим крепость». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. «Лепим снеговика». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. «Меткой стрелок». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. «Взятие снежного городка». | 1 | 1 |  |
| 5 | Зимние забавы. «Спортивные зимние соревнования». | 1 | 1 |  |
| **6** | **Эстафеты** | **8** |  |  |
| 1 | Значение слова эстафета.  Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. «Передал – садись». «Мяч среднему». | 1 | 1 |  |
| 2 | Эстафеты. «Скакалка под ногами». «Тачка». | 1 | 1 |  |
| 3 | Эстафеты. «По цепочке». «Команды быстроногих». | 1 | 1 |  |
| 4 | Эстафеты. «Дорожки». «Шарик в ложке». | 1 | 1 |  |
| 5 | Эстафеты.«Кати большой мяч впереди себя». | 1 | 1 |  |
| 6 | Эстафеты. «Гвозди ковать». «Передача мяча в колонне». | 1 | 1 |  |
| 7 | Эстафеты. «Первыми водокачки». «По камням». | 1 | 1 |  |
| 8 | Эстафеты. «Поезд». Закрепление изученных эстафет. | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | | **34** | **34** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Игры с мячом** | **11** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху», «Шлепанки». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом. «Подстенка». «Перебрасывание мяча». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с мячом. «Круг», « Охотник». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры с мячом . «Стойки». «Выбей мяч из круга». | 1 | 1 |  |
| 8 | Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.  Игры с мячом. «Защищай город». «Мяч в лунке». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры с мячом. «Русская лапта». «Даровки». | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры с мячом. «Зевака». «Круговая лапта». | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры с мячом. «Перебежки». «Застука». | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с бегом** | **14** |  |  |
| 1 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Белые медведи». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Игра «Карусели». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Два лагеря», «Капканы» | 1 | 1 |  |
| 6 | Игра «Заводила», «Петушиный бой». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры с прыжками. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры с прыжками. Игра «Перебежки с прыжками переменой мест». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Зверюшки, навострите ушки!» | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры с прыжками. Игра «Охотники – спортсмены» | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры с прыжками. Игра «Кто первый?» | 1 | 1 |  |
| 12 | Игры с прыжками. Игра «Борьба за прыжки». | 1 | 1 |  |
| 13 | Игры с прыжками. Игра «Два города». «Курочки». | 1 | 1 |  |
| 14 | Игры с прыжками. Игра «Лошадки». «Стадо». | 1 | 1 |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| **3** | **Игры с бегом** | **16** |  |  |
| 1 | Игры сбегом. Теория. Игра «Бег командами». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры сбегом. Игра «Прерванные пятнашки». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры сбегом. Игра». «Салки в висе», «Салки с приседаниями». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с бегом. Теория. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры сбегом. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики», «Где салка?» | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры сбегом. Игра «Ловкие перебежки», «Пятнашки в кругу»,«Караси и щуки». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры сбегом. Игра «Корзинки», «Воробушки и кот» | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры сбегом. Теория. Игра «Охотники и сторож». «Лабиринт» | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны». | 1 | 1 |  |
| 12 | Игры сбегом. Игра «Бег в колонне», «Бег по кругу». |  |  |  |
| 13 | Игры сбегом. Игра «Колесо», «Бери под руку». |  |  |  |
| 14 | Игры сбегом. Игра «Найди свою пару», «Без пары». |  |  |  |
| 15 | Игры сбегом. Игра «Платок», «Ловишки по кругу». |  |  |  |
| 16 | Игры сбегом. Игра «Дорожки», «Челночок». |  |  |  |
| **4** | **Зимние забавы** | **4** |  |  |
| 1 | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| **5** | **Эстафеты** | **12** |  |  |
|  | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой». | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  |
| **6** | **Игры малой подвижности** | **11** |  |  |
| 1 | Игры малой подвижности.Теория. Игра «Что изменилось?» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры малой подвижности. Игра «Неведимки». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры малой подвижности. Игра «Беспроволочный телефон». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры малой подвижности. Игра «Наблюдатели». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры малой подвижности. Игра «Ориентирование без карты». | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры малой подвижности. Игра «Садовник». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры малой подвижности. Игра «Параллельный марш». | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры малой подвижности. Игра «Телефон». | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры малой подвижности. Игра «Фотограф». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | | **68** | **68** |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Практика** | **Дата** |
| **1** | **Подвижные и народные игры** | **11** |  |  |
| 1 | Игры с мячом. Теория. Игра «.Мяч в центре» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с мячом. Игра «Защищай город» | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом. Игра «Мяч среднему» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с мячом. Игра «Стой!» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с мячом. Игра «Мяч – соседу» | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с мячом. Игра «Охотники». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры с мячом .Игра «Подвижная цель». | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры с мячом. Игра «Обгони мяч». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры с мячом. Игра «Отгадай, кто бросил» | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры с мячом. Игра «Защищай ворота». | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры с мячом. Эстафеты с мячом | 1 | 1 |  |
| **2** | **Игры с прыжками** | **14** |  |  |
| 1 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры с прыжками. Игра «Белые медведи». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры с прыжками. Игра «Карусели». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение» | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Два лагеря», «Капканы» | 1 | 1 |  |
| 6 | Игра «Заводила», «Петушиный бой». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры с прыжками. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры с прыжками. Игра «Перебежки с прыжками переменой мест». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры с прыжками. Теория. Игра «Зверюшки, навострите ушки!» | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры с прыжками. Игра «Охотники – спортсмены» | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры с прыжками. Игра «Кто первый?» | 1 | 1 |  |
| 12 | Игры с прыжками. Игра «Борьба за прыжки». | 1 | 1 |  |
| 13 | Игры с прыжками. Игра «Два города». «Курочки». | 1 | 1 |  |
| 14 | Игры с прыжками. Игра «Лошадки». «Стадо». | 1 | 1 |  |
| **3** | **Игры с бегом** | **16** |  |  |
| 1 | Игры сбегом. Теория. Игра «Бег командами». | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры сбегом. Игра «Прерванные пятнашки». | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры сбегом. Игра». «Салки в висе», «Салки с приседаниями». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры с бегом. Теория. Игра «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры сбегом. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики», «Где салка?» | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры сбегом. Игра «Ловкие перебежки», «Пятнашки в кругу»,«Караси и щуки». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры сбегом. Игра «Корзинки», «Воробушки и кот» | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры сбегом. Теория. Игра «Охотники и сторож». «Лабиринт» | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры сбегом. Игра «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны». | 1 | 1 |  |
| 12 | Игры сбегом. Игра «Бег в колонне», «Бег по кругу». |  |  |  |
| 13 | Игры сбегом. Игра «Колесо», «Бери под руку». |  |  |  |
| 14 | Игры сбегом. Игра «Найди свою пару», «Без пары». |  |  |  |
| 15 | Игры сбегом. Игра «Платок», «Ловишки по кругу». |  |  |  |
| 16 | Игры сбегом. Игра «Дорожки», «Челночок». |  |  |  |
| **4** | **Зимние забавы** | **4** |  |  |
| 1 | Зимние забавы. Теория. Игра «Снежком по мячу». | 1 | 1 |  |
| 2 | Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 1 |  |
| 3 | Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной». | 1 | 1 |  |
| 4 | Зимние забавы. Зимние эстафеты. | 1 | 1 |  |
| **5** | **Эстафеты** | **12** |  |  |
|  | Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета «звёздочкой». | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафета «Прыжок Эстафеты. за прыжком». Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча. | 1 | 1 |  |
|  | Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  |
| **6** | **Игры малой подвижности** | **11** |  |  |
| 1 | Игры малой подвижности.Теория. Игра «Что изменилось?» | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 1 |  |
| 3 | Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?» | 1 | 1 |  |
| 4 | Игры малой подвижности. Игра «Неведимки». | 1 | 1 |  |
| 5 | Игры малой подвижности. Игра «Беспроволочный телефон». | 1 | 1 |  |
| 6 | Игры малой подвижности. Игра «Наблюдатели». | 1 | 1 |  |
| 7 | Игры малой подвижности. Игра «Ориентирование без карты». | 1 | 1 |  |
| 8 | Игры малой подвижности. Игра «Садовник». | 1 | 1 |  |
| 9 | Игры малой подвижности. Игра «Параллельный марш». | 1 | 1 |  |
| 10 | Игры малой подвижности. Игра «Телефон». | 1 | 1 |  |
| 11 | Игры малой подвижности. Игра «Фотограф». | 1 | 1 |  |
| **Всего :** | | **68** | **68** |  |