

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №130»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №16 от «22» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

_____ Гаппель О.Ю.

Приказ №224-р от «22» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса «Подвижные игры»
для обучающихся 1-4-х классов

Планируемые результаты

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;

Метапредметные результаты.

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).

Ожидаемые результаты.

1 класс:

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности, двигательного опыта.

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.

Содержание программы

1 класс

Игры с бегом

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

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

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

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

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

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

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".

2класс

Игры с бегом

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 прыжками

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 с мячом

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 малой подвижности

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

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

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

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".

Зкласс

Игры с бегом

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

Практические занятия:

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»

Игры с мячом

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

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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?».

Игры малой подвижности

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

Практические занятия

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»

Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Лепим снеговика».

Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты

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

Практические занятия:

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».

Народные игры

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

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4класс

Игры с бегом

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

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 «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

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

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

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

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

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты

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)

Игра малой подвижности

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».

Народные игры

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

1 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
	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. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	1
	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору».	1
	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний», «Краски».	1
	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
	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?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».	1
	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	1
	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1

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 «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».	1
Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты».	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд».	1
Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».	1
Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг».	1
Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	1
Игры «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	1
Игры «Гонка с шайбами», «Черепахи».	1
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
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 «Чирик»	1
	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1

2 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи»	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место». Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Колесо»	1
5	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики».	1
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1
7	Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», « Воробушки».	1
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»	1
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».	1
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»	1
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1
12	Совершенствование координации движений. Игры « Передал – садись», «Свечи».	1

13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»	1
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
15	Броски и ловля мяча. Игры «Кто самый меткий», «Не упусти мяч».	1
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Карлики и великаны».	1
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек».	1
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «На новое место», «Лабиринт», «Что изменилось?»	1
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1
22	Игры «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев».	1
23	Игра «Санные поезда».	1
24	Игры «На одной лыже», «Езда на перекладных»	1
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1
26	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1

33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1

3 класс

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

	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
	Игры на внимательность. Игры «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1
	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко».	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Краски», «Перемена мест».	1
	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
	Игра «Строим крепость».	1
	Игры «Взятие снежного городка», «Меткой стрелок».	1
	Игра «Лепим снеговика».	1
	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
	Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке».	1
	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
	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

4 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
-------	--------------	--------------

	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Бег командами», «Мешочек».	1
	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Городок», «Русская лапта».	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1
	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1
	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. Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему».	1
	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Мяч – соседу», «Охотники».	1
	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота».	1
	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1
	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Карусели», «Тропка».	1
	Комплекс ОРУ. Игры «Ловушка», «Капканы».	1
	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет».	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф».	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее».	1

	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Ориентирование без карты», «Садовник».	1
	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1
	Игры «Снежком по мячу», «Пустое место».	1
	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
	Игра «Быстрый лыжник».	1
	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
	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