

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова» городского округа Самара

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР

 /Щерба Н.В./

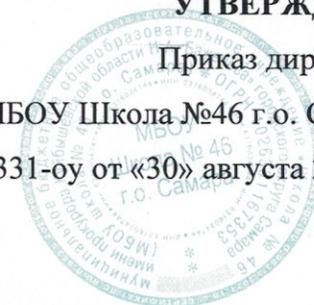
«30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора

МБОУ Школа №46 г.о. Самара

№ 331-оу от «30» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительная направленность**

**Предмет** (курс) «Движение – есть жизнь» класс(ы) 1-4 классы

Учитель (педагог) Мищенко Н.А. (1-А), Лысова И.А. (1-Б), Понедельник Е.П. (1-В), Щерба Н.В. (1-Г), Мищенко Н.А. (2-А), Лысова И.А. (2-Б), Леухина А.О. (2-В), Шереметьева Т.Ю. (3-А), Абузярова И.Г. (3-Б), Теряева Н.А. (3-В), Ларюшина Т.В. (4-А), Суденко С.И. (4-Б), Понедельник Е.П. (4-В)

Количество часов по учебному плану 135 в год 33 (в 1 классе), 34 (во 2-4 классах), в неделю 1

Составлено в соответствии с программой по новым ФГОС третьего поколения

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №1 от «26» августа 2022 г.

Председатель МО Понедельник Е.П. /  /

2022-2023 уч.г.

### Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010), и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. — М.: Просвещение, 2010).

**Актуальность** программы заключается в решении первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, быстрота. Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами формируют основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства образуют фундамент развития нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

#### **Форма организации курса «Подвижные игры» - кружок**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея

программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса** внеурочной деятельности «Подвижные игры»: способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности, расширению его историко-культурного кругозора посредством подвижных игр.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- 1) удовлетворять биологические потребности обучающихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотивы и потребности в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- 6) способствовать расширению кругозора учащихся;
- 7) развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь

В основе программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначен для учащихся 2 классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 3 %.

## Результаты освоения курса

### I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

## **II. Метапредметные:**

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### **Познавательные УУД:**

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД:**

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

## **III. Предметные (на конец освоения курса):**

**Обучающиеся научатся:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**IV. Воспитательные результаты:****Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

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

Формы достижения результатов первого уровня: беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.

Формы контроля результатов первого уровня: викторина «Будь здоров»

**Результаты второго уровня** (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- -формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще
- - развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание.

Формы достижения результатов второго уровня: познавательные беседы, беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах, соревнования

Формы контроля результатов второго уровня: комбинированная эстафета

**Результаты третьего уровня** (получение опыта самостоятельного общественного действия):

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

Формы достижения результатов третьего уровня: школьные спортивные турниры, социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты

Формы контроля результатов третьего уровня: соревнования «Веселые старты»

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Русские народные игры»**

Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка»

*Формы организации занятия:* познавательные беседы, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, викторины, подвижные игры

*Виды деятельности:* игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная

### **«Подвижные игры»**

Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- вырубалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся

скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны»,

*Формы организации занятия:* познавательные беседы, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, подвижные игры

*Виды деятельности:* игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная

#### **«Эстафеты»**

Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»

*Формы организации занятия:* познавательные беседы, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, подвижные игры

*Виды деятельности:* игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная

#### **«Игры народов России»**

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

*Формы организации занятия:* познавательные беседы, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, викторины, подвижные игры

*Виды деятельности:* игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная

## Тематическое планирование

Класс № п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1 класс		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
1.		Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
2		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
3		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
4		Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
5		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
6		История возникновения игр с мячом.	1
7		Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
8		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1

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

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

2 класс	Тема занятия	Кол-во часов
1.	2. 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. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»	1
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-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. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1

10		Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
11		Правила безопасного поведения при играх мячом.	1
12		Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1
13		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1
14		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1
15		Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
16		Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1
17		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
18		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
19		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозья». Игра «Чемпионы скакалки».	1
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что	1

		изменилось?»	
21		Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1
22		Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1
23		Игра «Санные поезда».	1
24		Игра «На одной лыже». Игра «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

<b>3 класс</b>		<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	2.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
2		Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Фигли и пташки»	1
4		Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
5		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6		Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
7		Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1

8		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Легучий мяч».	1
9		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
11		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
12		Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13		Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14		Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15		Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
16		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17		Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
18		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1

19		Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
20		Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
21		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
22		Игра «Строим крепость».	1
23		Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
24		Игра «Лепим снеговика».	1
25		Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
26		Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парапютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».	1
27		Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
28		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
30		Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
31		Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1

32		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
33		Разучивание народных игр. Игра «Мотальпицы»	1
34		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1

<b>4 класс</b>		<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
3.	4.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3		Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1
4		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5		Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
6		Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1

8		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
9		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитай ворота».	1
10		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обогони мяч». Игра «Мяч в центре».	1
11		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12		Комплекс ОРУ. Игра «Гуда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13		Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1
14		Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15		Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16		Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
17		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
18		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1

19		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
20		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карт». Игра «Садовник».	1
21		Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1
22		Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
23		Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
24		Игра «Быстрый лыжник».	1
25		Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
26		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
27		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами».	1
29		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1

30		Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
31		Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
32		Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1
33		Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
34		Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1

#### Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//  
В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Грипина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Грипина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.