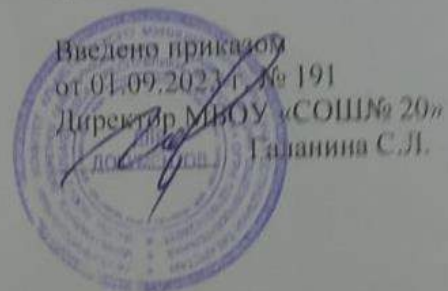


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20» г. АЛЬМЕТЬЕВСКА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСАН

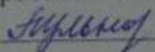
«Принято»
Педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 г. № 1



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Подвижные игры»
(7-8 лет, 1 час в неделю, 33 часа в год)**

Составитель: Рузанова Е.П.
(учитель начальных классов первой квалификационной категории)

«Согласовано»
Заместитель директора  Рыжикова Л.Н. от 29.08.2023 г.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол № 1 от 28.08.2023 г.
Руководитель МО  Муртазина Г.Х.

Альметьевск
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования) https://vk.com/doc331892717_662693384?hash=ZZUTpD61NZmg5rG72jyUzopmovlzum2sF2ZzYi3F1Vo&dl=SOcoIx5jsO5PQ9KVTEEtGaJe1r57mHY0L1OutRUH7JL

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>;

-Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21) <https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf>;

-Устав МБОУ «СОШ №20»;

-«Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ №20».

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Общая характеристика программы

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя

гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Место курса «Подвижные игры»

Рассчитана программа «Подвижные игры» на 34 часа(1 час в неделю).

Планируемые результаты

Метапредметные результаты	Личностные результаты
• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
<u>Регулятивные:</u> • использование речи для регуляции своего действия; • адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; • умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; • умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.	
<u>Коммуникативные:</u> В процессе обучения дети учатся: • работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; • ставить вопросы; • обращаться за помощью; • формулировать свои затруднения; • предлагать помощь и сотрудничество; • слушать собеседника; • договариваться и приходить к общему решению; • формулировать собственное мнение и позицию; • осуществлять взаимный контроль; • адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: • 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.	
---	--

Содержание занятий

Название раздела	Краткое содержание	Количество
------------------	--------------------	------------

		часов
Теоретический раздел:	беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.	
Практический раздел	1. Подвижные игры: Игра «Удочка» Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места. Игра «Кошки-мышки» Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку. Игра «У кого мяч?» Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч. Игра «Классы» Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой	

поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него.

Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получают "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них.

Можно петь любую песенку, например такую:

Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне, и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница

	проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает. После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят: -Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят! Если у месяца больше ребят, то они дразнят: - Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут! И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят. Игра «Море волнуется» Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала. В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим. Игра «Построй шеренгу, круг, колонну» Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень). Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге. Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая	
--	---	--

	лучше выполнит построение по сигналу. Игра «Гонка мячей» Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Игра «Бой петухов» Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков. Игра «Скатывание шаров» Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше. Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега. Игра «Залп по мишени» В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках. В начале игры мишени устанавливают в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг. Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.	
--	---	--

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попа! - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают тайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать

	дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться. Продолжительность игры: 20-30 минут. ХОД: Игра имеет две интерпретации: 1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе. На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить . В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры. 2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья. Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира. Игра "Ручеек". Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.	
--	---	--

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3. — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п. — о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от

	пола не отрывать. III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное. IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать. V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек. VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять. VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Комплекс № 3 (с мешочком) I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов. II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6— 8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие. III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести. IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное. V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2	
--	--	--

	— и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять. VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать. VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать. VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове. Комплекс № 4 (с флажками) I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза. II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 <i>то же</i> другой ногой. 6 раз. III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз. IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз. V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз. VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз. VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз. VIII. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз. Комплекс № 5 (со скакалкой) I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в	
--	--	--

	медленном темпе. Руки не сгибать. II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать. III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки. IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку. V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед. VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки. VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки. VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.	
--	---	--

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№п/п	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Основные формы, виды организации занятий деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретический Практический	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	06.09	
2	Практический	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		13.09	
3	Практический	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1		20.09	
4	Практический	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1		27.09	
5	Практический	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	1	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	04.10	
6	Практический	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	1		11.10	
7	Практический	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	1		18.10	
8	Практический	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	1		25.10	
9	Теоретический Практический	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	1	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. ориентирование в пространстве	08.11	
10	Практический	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1		15.11	
11	Практический	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1		22.11	
12	Практический	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1		29.11	
13	Практический	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	Развитие навыка скоростных способностей	06.12	
14	Практический	Игры на санках	1		13.12	

		"Трамвай" "Пройди и не задень"		Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве		
15	Практический	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	1		20.12	
16	Практический	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		27.12	
17	Практический	Игры у гимнастической стенки -повтор	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве.	10.01	
18	Практический	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	1	Совершенствование функции равновесия	17.01	
19	Практический	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	1	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	24.01	
20	Практический	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	1		31.01	
21	Практический	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1		07.02	
22	Практический	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.	14.02	
23	Практический	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1		28.02	
24	Практический	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1	Закрепление навыков метания на дальность и точность	06.03	
25	Практический	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	1	Развитие глазомера	13.03	
26	Практический	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	Эстафеты с предметами	20.03	
27	Теоретический Практический	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	Эстафеты с предметами и без	03.04	
28	Практический	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	1	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.	10.04	
29	Практический	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1		17.04	

30	Практический	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	Закрепление навыков метания на дальность и точность	24.04	
31	Практический	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	Развитие глазомера	08.05	
32	Практический	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	1		15.05	
33	Практический	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	1		22.05	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№п/п	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Основные формы, виды организации занятий деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретический Практический	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Знакомство с правилами и проведение игр. Беседа «Утренняя гимнастика». Построение. Строевые упражнения, перемещение. Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.		
2	Практический	Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей»	1			
3	Практический	Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару»	1			
4	Практический	Игры с прыжками: «Сиди, сиди, Яша...» Разучивание и закрепление	1			
5	Практический	Игры с элементами ОРУ: «Цапля» разучивание.	1			
6	Практический	Игры с прыжками: «Река и ров», "Прыжки по полоскам"-разучивание	1	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве		
7	Теоретический Практический	Игры с бегом: " «Догони мяч», разучивание. «Догони свою пару»	1			

		повтор.				
8	Практический	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!» - разучивание	1			
9	Практический	Игры с обручами: «Летучие рыбки» -разучивание.	1			
10	Практический	Игры с мячом: «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему»	1	Развитие навыка скоростных способностей		
11	Практический	Игры с бегом: «Пятнашки», "К своим флажкам!",	1	Развитие глазомера. ориентирование в пространстве		
12	Практический	Игры в снежки: «Два Мороза», "Защитники крепости".	1	Развитие навыка скоростных способностей		
13	Практический	"Быстрые упряжки"	1	Развитие глазомера.		
14	Практический	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	Ориентирование в пространстве		
15	Практический	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	1			
16	Практический	Игры у гимнастической стенки: «Канатоходец» разучивание	1			
17	Теоретический Практический	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве		
18	Практический	Игры у гимнастической стенки - повтор	1	совершенствование функции равновесия		
19	Практический	Игры с прыжками: «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"-повтор	1	Уметь выполнять		
20	Практический	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Веревочка»	1	упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		

		разучивание				
21	Практический	Игры с элементами прыжков в длину: «Красный цвет – зеленый цвет»	1			
22	Практический	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.		
23	Практический	Игры с бегом: «Мышеловка» Разучивание	1			
24	Практический	Игры с бегом: «Нептун и рыбки», «Спящий пират»	1			
25	Теоретический Практический	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом» разучивание	1			
26	Практический	Игры с мячом: «Передай мяч», "Мяч водящему	1	Закрепление навыков метания на дальность и точность		
27	Практический	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1			
28	Практический	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	Развитие глазомера		
29	Практический	Игры с прыжками: «Бег сороконожки» повтор.	1			
30	Практический	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.		
31	Теоретический Практический	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1			
32	Практический	Игра-соревнование "Веселые старты"	1			

33	Практический	Игры с мячом (с элементами футбола и пионерболла)	1			
34	Практический	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	1			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№п/п	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Основные формы, виды организации занятий деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретический Практический	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	<i>Уметь</i> соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. <i>Уметь</i> распределяться на команды с помощью считалочек. Знакомство с правилами и проведение игр. Беседа «Утренняя гимнастика». Построение. Строевые упражнения, перемещение.		
2	Практический	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1			
3-4	Теоретический Практический	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2			
5	Практический	Азбука закаливания.	1			
6-7	Теоретический Практический	Игровые упражнения на построение.	2			
8-9	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ходьбой.	2	<i>Знать</i> считалочки. Беседа «Красивая осанка». Правила игры. Проведение игры. <i>Знать</i> пользу подвижных игр. <i>Уметь</i> выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием. Знать пользу подвижных игр.		
10-11	Теоретический Практический	Игровые упражнения с лазанием.	2			
12-13	Теоретический Практический	Игровые упражнения на равновесие.	2			
14-15	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2			
16-17	Теоретический Практический	Игровые упражнения с метанием мяча.	2			
18-19	Теоретический Практический	Игровые упражнения с прыжками.	2	Знать считалочки. Соблюдать дисциплину и чётко		
20-21	Теоретический	Комбинированная эстафета.	2			

	Практический			взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
22	Практический	Эстафета с переноской предметов.	1			
23-24	Теоретический Практический	Русские народные игры.	2	<i>Уметь</i> выполнять организующие команды по распоряжению учителя. «Беседа о гигиене» Правила игр. Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Уметь выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с правилами и проведение игр		
25-26	Теоретический Практический	Игры народов разных стран.	2			
27	Практический	Игры – забавы.	1			
28	Практический	Весёлое состязание.	1			
29	Практический	Урок – инсценировка.	1			
30	Теоретический Практический	Сюжетные игры.	1			
31	Практический	Бессюжетные игры.	1			
31	Практический	Полоса препятствий.	1			
33	Практический	Игры с мячом и обручем.	1			
34	Практический	Игры с на свежем воздухе.	1			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№п/п	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Основные формы, виды организации занятий деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретический Практический	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	Знакомство с правилами и проведение игр. Беседа «Утренняя гимнастика». Построение. Строевые упражнения, перемещение.		
2	Практический	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.		
3-4	Теоретический Практический	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	Интерес к способу решения и общему способу действия.		
5	Практический	Азбука закаливания.	1	«Беседа о гигиене» Правила игр. Формирование понятий о мире движений, их		

				роли в сохранении здоровья		
6	Практический	Игровые упражнения на построение.	1	Знать считалочки. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
7-8	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ходьбой.	2	Знать пользу подвижных игр.		
9	Практический	Игровые упражнения с лазанием.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
10	Практический	Игровые упражнения на равновесие.	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		
11-12	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	Беседа «Красивая осанка». Правила игры. Проведение игры.		
13-14	Теоретический Практический	Игровые упражнения с метанием мяча.	2	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
15	Практический	Игровые упражнения с прыжками.	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
16	Практический	Комбинированная эстафета.	1	Уметь выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.		
17	Практический	Эстафета с переноской предметов.	1	Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
18-19	Теоретический Практический	Русские народные игры.	2	Уметь выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		
20-21	Теоретический Практический	Игры народов разных стран.	2	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Знакомство с правилами и проведение игр		
22-23	Теоретический Практический	Игры – забавы.	2	Проведение игры. Формирование правильной осанки.		
24-25	Теоретический Практический	Весёлое состязание.	2	Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.		
26	Практический	Урок – инсценировка.	1	Беседа « Я сильный, ловкий, быстрый».		

				Правила игры. Проведение игры.		
27	Практический	Сюжетные игры.	1	Уметь выполнять организующие команды по распоряжению учителя.		
28	Практический	Бессюжетные игры.	1	Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
29-30	Теоретический Практический	Полоса препятствий.	2	Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.		
31-32	Теоретический Практический	Игры с мячом и обручем.	2	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с правилами и проведение игр		
33-34	Теоретический Практический	Игры с на свежем воздухе.	2	Знакомство с правилами и проведение игр		

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту