

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

МО - Кораблинский муниципальный район

МОУ "Кипчаковская СШ "

«Согласовано»

Заместитель директора школы

по ВР  Калинкина М.А.

« 25 » августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Кипчаковская

СШ»  Панина В.Ю.

« 30 » 08 2023 г.



ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

для обучающихся 1-4 классов

2023 – 2024 учебный год

Кипчаково

## **I. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, М: «Просвещение», 2011 г.

Срок реализации программы 4 года. Программа предназначена для учащихся 6-10 лет. В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности рабочая программа «Подвижные игры» рассчитана на 135 учебных часов: в 1 классе на 33 ч., во 2-4 на 34 ч.

Продолжительность занятия составляет 45 минут.

### **Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

В программе делается упор на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Цель программы:**

- создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;

обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;

- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### **Методическая особенность программы:**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учащимися новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся в основном на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

## Планируемые результаты:

### Личностные результаты

- 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.

### Метапредметные 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 видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;

- 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

### **Предметные результаты**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать подвижные игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при проведении подвижных игр;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила подвижных игр.

## **II. Учебно-тематический план**

<b>1 класс</b>				
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	-
2	Беседы	2	2	-
3	Игры	29	-	29
Итого		33 часа	4	29

<b>2 класс</b>				
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	-
2	Беседы	2	2	-

3	Игры	30	-	30
Итого		34 часа	4	30

3 класс				
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	-
2	Беседы	2	2	-
3	Игры	30	-	30
Итого		33 часа	4	30

4 класс				
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2	-
2	Современные подвижные игры.	13	-	13
3	Игры народов России	5	-	5
4	Русские игровые традиции.	14	-	14
Итого		34 часа	2	32

### III. Содержание программы 1 класс

#### Раздел 1. Техника безопасности - 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

#### Раздел 2. Беседы - 2 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде»

#### Раздел 3. Игры – 29 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", игра малой подвижности "Затейники", игра малой подвижности "Эхо", "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне", "Успей добежать", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", "Бабочка", "Лягушка", "Догони свою пару", игра "Фигуры", "Ноги от земли", игра

малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого называли, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца", "Воробьи и кошка", "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему", игра малой подвижности "Поймай мяч", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок", "Будь ловким", игра средней интенсивности "Хитрая лиса", "Ловишки", "Бери ленту", игра малой подвижности "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца"..Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "Нарисуем веер". Игра "Кто самый быстрый?" Игра "Кто дальше проскользит?"Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом". "Скворечники", "Передал, садись". "Пустое место". "Мы - физкультурники", "Мышеловки", "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы". "Быстрее по местам!" ""Волк на рву", "Найди предмет". "Пустое место".

## **2 класс**

### **Раздел 1. Техника безопасности - 2 часа**

ТБ при проведении подвижных игр.

### **Раздел 2. Беседы - 2 часа**

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма».

### **Раздел 3. Игры – 30 часов**

«Стань правильно», «Карлики и великаны»; «К своим флажкам», «Запрещенные движения»; «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам»; «Фигуры», «Флюгер»; «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики»; «Летает - не летает», «Статуя»; «Не ошибись», «Жмурки»; «Дети и медведь», «Гуси - лебеди»; «Колдунчики», «Пчелки»; «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда», «Космонавты», «Ловишки»; «Кот проснулся», «Зима - лето»; «Класс, смирно», «Пятнашки»; «День и ночь», «Воробьи вороны»; «Волк во рву», «Светофор»; День Снеговика. Зимние забавы. «Летучие рыбки». Игра «Кто самый быстрый?». Игровое упражнение «Снежинки летят». Игровые упражнения на лыжах. «Нарисуем веер». Игра «Кто дальше проскользит?». «Два Мороза». «Салки- выручалки». Веселые эстафеты с предметами. «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеек»; «Пчелы и медвежата», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок», «Проведи», «Пчелки», «Охотник и зайцы», «Горячая картошка». Полоса препятствий. Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками.

## **3 класс**

### **Тема 1. Техника безопасности - 2ч.**

Техника безопасности на занятиях подвижными играми.

### **Тема 2. Беседы- 2 ч.**

Беседы «Красивая осанка», «Правильное питание и режим дня»

### **Тема 3. Игры – 30 ч.**

«Стань правильно». «День и ночь», "Совушка". «С кочки на кочку». «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи». «Наперегонки парами», «Щелчки».



«Лягушки – цапли», «Перехват». «Гонка мячей», «Салки выручалки». «Найди себе пару», «Отличия». «Сантики», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Фигуры», «Кто, куда и зачем». «Мяч соседу», «Статуя». «Кот проснулся». «Попрыгунчики», «Вытеснялки». «Наперегонки парами», «Проведи». Веселые эстафеты с предметами. «Лепим снеговика», «Зимние развлечения». «Два Мороза», «Вызов номеров». «Снежки». «Снежная крепость», «Накорми меня». «Гонка с шайбами», «Летает - не летает». «Выше ноги от земли». «Вызов номеров», «Рыбалка». «Салки», «Лукошко». «Мышеловка», «Кот все видит». «Кот идет», «Вышибалы». «Кто самый быстрый?». «Волк во рву», «Лишний». «Выше ноги от земли». «Пустое место», «Жмурки». «Метко в цель», «Товарищ командир». «Зигзаг», «Догоняй-ка». «Горячая картошка», «Гуси – лебеди». Полоса препятствий.

#### **4 класс**

#### **Раздел 1. Техника безопасности. Профилактика травматизма (2 часа)**

ТБ при проведении подвижных игр. Профилактика травматизма.

#### **Раздел 2. Современные подвижные игры (13 часов)**

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Зевака», «Мячик кверху», «Свечки», «Мяч по кругу», «Передал – садись».

Подвижные игры «День и ночь», «Краски», «Наперегонки парами», «Тише едешь – дальше будешь», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Воробы и вороны», «Прыганье со связанными ногами», «Пионербол», «Третий лишний», «Горячая картошка», «Два Мороза», «Попади в цель», «Северный и южный ветер», «Выбей из круга», «След в след», «С кочки на кочку», «Догонялки на санках».

Зимняя эстафета.

#### **Раздел 3. Игры народов России (5 часов)**

Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».

Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».

Дагестанские народные игры «Борьба за флажки», «Подними платок».

Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок».

Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»

#### **Раздел 4. Русские игровые традиции (14 часов)**

Русские народные игры «Салки», «Козел», «Невод», «Волки во рву», «Вышибалы», «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Кошки и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Ловишки», «Капканы», «Коршун и наседка», «Горелки», «Штандер», «Городки», «Лапта».

### **IV. Материально-техническое обеспечение**

#### **Технические средства обучения**

Магнитофон

Компьютер

Экран

Проектор

## **Экранно-звуковые пособия**

Аудиозаписи

## **Учебно-практическое оборудование**

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный тренировочный

Мячи

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Санки

Обруч пластиковый

## **Список литературы**

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. - Волгоград, «Учитель», 2010 г.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности - М: «Просвещение», 2011 г.
3. Ковалько В. И. Здоровье сберегающие технологии. – М: «Вако», 2015 г.
4. Осокина Т. И. Детские подвижные игры народов – М: «Просвещение», 2013 г.
5. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград, «Учитель», 2008 г
6. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми – М: «Просвещение», 2012 г.
7. Шевченко И. В. Вместе весело играть. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006 г.
8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2015 г.

**Календарно-тематическое планирование занятий в 1 классе  
(1 ч. в неделю, 33ч. в год)**

№ п/п	Содержание занятий	Дата
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки"	
3.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	
4.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	
5.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	
6.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	
7.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	
8.	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	
9.	Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
10.	Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
11.	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	
12.	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	
13.	Подвижная игра "Будь ловким", игра малой подвижности "Хоровод".	
14.	Подвижная игра ""Волк на рву".	
15.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Хитрая лиса".	
16.	ТБ при проведении подвижных игр. «День Снеговика» и зимние забавы.	
17.	Игровые упражнения без лыж. "Лепка снежков и бросание их вдаль".	
18.	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "Нарисуем веер". Игра "Кто дальше проскользит?"	
19.	Игра "Кто самый быстрый?". Игровое упражнение "Снежинки летят".	
20.	Игра "Кто самый быстрый?". Игровые упражнения без лыж.	

21.	Игра "Кто дальше проскользит? " Зимние забавы.	
22.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	
23.	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	
24.	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	
25.	Подвижная игра "Пустое место".	
26.	Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	
27.	Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца".	
28.	Подвижная игра "Охотник и зайцы"	
29.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	
30.	Подвижная игра "Мяч в воздухе", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	
31.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	
32.	Подвижная игра "Мяч водящему", подвижная игра "Быстрее по местам!"	
33.	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра малой подвижности "Найди предмет".	

**Календарно – тематическое планирование занятий во 2 классе  
(1 ч. в неделю, 34ч. в год)**

№ п/п	Содержание занятий	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	
6.	Беседа «Личная гигиена». «Летает - не летает», «Статуя».	
7.	Подвижные игры «Не ошибись», «Жмурки».	
8.	Подвижные игры «Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	
9.	Подвижные игры «Колдунчики», «Пчелки».	
10.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	
11.	Подвижные игры «Космонавты», «Ловишки».	
12.	Подвижные игры «Кот проснулся», «Зима - лето».	
13.	Подвижные игры «Класс, смирно», «Пятнашки».	
14.	Подвижные игры «День и ночь», «Воробьи вороны».	
15.	Подвижные игры «Волк во рву», «Светофор».	
16.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. «Летучие рыбки».	
17.	День Снеговика. Зимние забавы.	
18.	Игра «Кто самый быстрый?». Игровое упражнение «Снежинки летят».	
19.	Беседа «Закаливание организма». «Два Мороза».	
20.	Игровые упражнения на лыжах. «Нарисуем веер». Игра «Кто дальше проскользит?»	
21.	Подвижные игры «Салки - выручалки», «Волк во рву»	
22.	Подвижные игры «Стая», «Зайцы, сторож и Жучка».	
23.	Подвижные игры «Жмурки», «Хитрая лиса»	
24.	Подвижные игры «Пчелы и медвежата», «Выше ноги от земли».	
25.	Подвижные игры «Проведи», «Пчелки».	
26.	Подвижные игры «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	
27.	Веселые эстафеты с предметами.	
28.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Угадай, чей голосок».	

29.	Подвижные игры «Пустое место», «Выше ноги от земли».	
30.	Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Воробьи вороны».	
31.	Подвижные игры «Горячая картошка», «Гуси – лебеди».	
32.	Полоса препятствий.	
33.	Игры с мячом и обручем.	
34.	Игры со скакалками	

**Календарно – тематическое планирование занятий в 3 классе  
(1 ч. в неделю, 34ч. в год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Дата</b>
1.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Стань правильно»	
2.	Подвижная игра «День и ночь», «Совушка».	
3.	Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь»	
4.	«Найди себе пару». «Шишки, желуди, орехи»	
5.	«Наперегонки парами». Подвижная игра «Щелчки»	
6.	«Лягушки – цапли». Подвижная игра «Перехват»	
7.	«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки вырубалки».	
8.	Подвижная игра «Найди себе пару». «Отличия»	
9.	Подвижные игры «Сантики», «Пчелки».	
10.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	
11.	«Фигуры». Подвижная игра «Кто, куда и зачем»	
12.	«Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя».	
13.	Беседа «Красивая осанка». Подвижная игра «Кот проснулся»	
14.	Подвижная игра «Попрыгунчики», «Вытеснялки»	
15.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	
16.	Веселые эстафеты с предметами.	
17.	«Лепим снеговика», «Зимние развлечения»	
18.	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	
19.	Подвижная игра «Вызов номеров»	
20.	«Снежная крепость», «Накорми меня».	
21.	«Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает»	
22.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	
23.	Подвижная игра «Вызов номеров», «Рыбалка»	
24.	Подвижные игры «Салки», «Лукошко»	
25.	Подвижные игры «Мышеловка», «Кот все видит».	
26.	Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы».	
27.	Беседа «Режим дня и правильное питание». Игра «Кто самый быстрый?».	
28.	«Волк во рву», Подвижная игра «Лишний»	
29.	Подвижные игры «Мяч соседу», «Выше ноги от земли».	
30.	Подвижные игры «Пустое место», «Жмурки»,	
31.	Подвижная игра «Метко в цель», «Товарищ командир»	
32.	Подвижные игры «Зигзаг», «Догоняй-ка»	
33.	Подвижные игры «Горячая картошка», «Гуси –	

	лебеди».	
34.	Полоса препятствий.	



**Календарно – тематическое планирование занятий в 4 классе  
(1 ч. в неделю, 34ч. в год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Дата</b>
<b>Техника безопасности. Профилактика травматизма</b>		
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Профилактика травматизма	
<b>Современные подвижные игры</b>		
2.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Зевака».	
3.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мячик кверху», «Свечки»	
4.	Подвижные игры с передачей и ловлей мяча «Мяч по кругу», «Передал – садись»	
5.	Подвижные игры «День и ночь», «Краски»	
6.	Подвижные игры «Наперегонки парами», «Тише едешь – дальше будешь»	
7.	Подвижные игры «Вызов номеров», « Шишки, желуди, орехи»	
8.	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Прыганье со связанными ногами»	
9.	Подвижная игра «Пионербол»	
10.	Подвижные игры «Третий лишний», «Горячая картошка»	
11.	Подвижные игры «Северный и южный ветер», «Выбей из круга»	
12.	Зимняя эстафета	
13.	Подвижные игры «Два Мороза», «Попади в цель»	
14.	Подвижные игры «Догонялки на санках», «След в след»,	
<b>Игры народов России</b>		
15.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	
16.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	
17.	Дагестанские народные игры «Борьба за флажки», «Подними платок»	
18.	Игры татарского народа «Серый волк», «Скок-перескок»	
19.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	
<b>Техника безопасности. Профилактика травматизма</b>		
20.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Профилактика травматизма	
<b>Русские игровые традиции</b>		
21.	Русские народные игры «Салки», «Козел»	
22.	Русская народная игра «Невод»	
23.	Русская игра «Волки во рву»	

24.	Русская народная игра «Вышибалы»	
25.	Игры русского народа «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»	
26.	Русские народные игры «Кошки и мышки», «У медведя во бору»	
27.	Русская народная игра «Пустое место», «Ловишки»	
28.	Русские народные игры «Капканы», «Коршун и наседка»	
29.	Русская народная игра «Горелки»	
30.	Русская народная игра «Штандер»	
31.	Русская народная игра «Городки	
32.	Русская народная игра «Городки»	
33.	Русская народная игра «Лапта»	
34.	Русская народная игра «Лапта»	