



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 21 имени В. С. Антонова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №5
«23»мая 2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по ВР
Г.М. Бессмертная Г.М.
«27» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа
№ 21 г. о. Самара
Жадяева Е.А.
Приказ от 04.08.2022 г.
№ 135-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

уровень образования : начальное общее

Разработчик программы:
Мокин Николай Алексеевич,
учитель физкультуры

Самара, 2022 года



Класс	4 класс
Направление внеурочной деятельности	Спортивно – оздоровительная деятельность
Форма организации внеурочной деятельности	кружок
Количество часов в неделю	1ч.
Количество часов в год	34 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	<ul style="list-style-type: none">✓ Образовательной программой школы: основная общеобразовательная программа начального общего образования (ООП НОО) (1-4 класс) по обновленным ФГОС – 2021г.;✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования");✓ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;✓ Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;✓ Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВБ-976/04);✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);✓ Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);✓ Уставом МБОУ Школа №21 г. о Самара
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа «Физическая культура для 1-4 кл.», автор Лях В.И., из-во «Просвещение», 2018 г.



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4-х классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1-4-х классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура для 1-4 классов», авторы В. И. Лях и др. - М.: Просвещение, 2018 г. Программа рассчитана на 4 года обучения. Курс включает одно занятие в неделю, 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы по 34 занятия за учебный год. Всего - 135ч.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных



действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах

поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности (1 класс)

1. Игры с бегом (6 часов)

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

• Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Космонавты».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Накинь кольцо».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Медведи и пчелы». Игра «Пастух и стадо».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Карусель»



2. Игры с прыжками (6 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Гуси-лебеди»
- Игра «Не оставайся на полу». Игра «Караси и щука».

3. Игры с мячом (6 часов)

Правила безопасного поведения в играх мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Ловля мячей сачками».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «У кого мяч».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Затейники». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (5 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мы веселые ребята».

5. Зимние забавы (4 часа)

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при



катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Снежные круги».
- Игра «Сделай фигуру».
- Игра «Тетери».
- Игра «Трактористы».

6. Эстафеты (4 часа)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

- Эстафеты «Лошадки»
- Эстафеты «Кто скорее до флажка»
- Эстафеты «Успей пробежать»
- Эстафеты «Быстрее по местам»

7. Народные игры (2 часа)

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности (2 класс)

1. Игры с бегом (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра



«Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

2. Игры с прыжками (5 часов)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с

мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

3. Игры с мячом (5 часов)

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

• Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

• Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (2 часа)

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра



«Карлики и великаны».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

5. Зимние забавы (8 часов)

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

6. Эстафеты (6 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

7. Народные игры (3 часа)

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форма организации и видов деятельности (3 класс)**



1. Игры с бегом (5 часов)

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

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырубалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

2. Игры с мячом (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

3. Игры с прыжками (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».



- Комплекс ОРУ. Игра «Стойка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

4. Игры малой подвижности (2 часов)

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

5. Зимние забавы (8 часов)

Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

6. Эстафеты (6 часов)

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

7. Народные игры (3 часа)

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

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»



- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форма организации и видов деятельности (4 класс)

1. Игры с бегом (5 часов).

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и

щуки».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

2. Игры с мячом (5 часов)

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

• Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

3. Игры с прыжками (5 часов).

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.



Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

4. Игра малой подвижности (2 часа).

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

5. Зимние забавы (8 часов). Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

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

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

6. Эстафеты (6 часов).

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».



- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
- Народные игры (3 часов)

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить"
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун"
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

Формы подведения итогов реализации курса

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»



Тематическое планирование 1-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	6 ч.
2.	Игры с мячом.	6 ч.	6 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6 ч.	6 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	5 ч.
6.	Зимние забавы.	4 ч.	4 ч.
7.	Эстафеты.	4 ч.	4 ч.
7.	Народные игры	2 ч.	2 ч.
	Итого:	33 ч.	33 ч.

2-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
	Итого:	34 ч.	34 ч.

3-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.



2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
	Итого:	34 ч.	34 ч.

4-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Количество часов предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2 ч.	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.	3 ч.
	Итого:	34 ч.	34 ч.

Учебно-методический план 1 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни; подвижная игра «Пятнашки»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками; подвижная игра «Удочка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ с предметами; подвижная игра «У кого мяч?»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. «Белки в лесу»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье



5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками; подвижная игра «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.; подвижная игра «Колпачок и палочка»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния; подвижная игра «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ; подвижная игра «Кошка и мышка», «Ловля мячей сачками»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Профилактика детского Травматизма; подвижная игра «Не оставайся на полу (на земле)»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами; подвижная игра «Затейники»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками; подвижная игра «Мы веселые ребята...»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния; подвижная игра «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Подвижная игра «Тетери»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Подвижная игра «Карусель»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
17.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Подвижная игра «Лошадки»	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Снежные круги»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Подвижная игра «Трактористы»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.



22.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	Подвижная игра «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
25.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Пожарные на учении»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Подвижная игра «Быстрее по местам»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Подвижная игра «Успей пробежать»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Подвижная игра «Школа мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Подвижная игра «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Подвижная игра «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Подвижная игра «Верёвочка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Учебно-методический план 2 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.



3.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Невод», «Колесо»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «День и ночь»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Воробушки»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.
			Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Передал - садись» История возникновения игр с мячом. Подвижная игра «Свечи»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Профилактика детского травматизма. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Сбей мяч»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Рак пятится назад»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Скорый поезд»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Подвижная игра «Змейка», «Карлики и великаны»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Подвижная игра «Стрекозы», «Чемпионы скакалки»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в прыжках на скакалке.
17.	Подвижная игра Зимние забавы. «Лепим снежную бабу».	1	Развивать у детей умение лепить из снега.
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Саньные поезда»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. Подвижная игра «Лепим сказочных героев»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.



20.	Зимние забавы. Подвижная игра «На одной лыже»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	Зимние забавы. Подвижная игра «Езда на перекладных»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. Подвижная игра «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	Зимние забавы. Подвижная игра «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Зимние забавы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Веселые старты	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Подвижная игра «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Эстафета «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Подвижная игра «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры – основа игровой культуры. Подвижная игра «Верёвочка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
34.	Народные игры – основа игровой культуры. Подвижная игра «Дедушка - сапожник»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Учебно-методический план 3 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
------	--------------	--------------	---------------------------------------



1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Змейка», «Челнок»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Пустое место», «Филин и пташки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Платок», «Палочки – выручалочки».	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте», «Дай руку»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Мячик сверху», «Свечи ставить»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Выбей мяч из круга», «Защищай город»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Комплекс ОРУ. Подвижная игра « Воробушки и кот», «Дедушка – рожок»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Виды прыжков. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Переселение лягушек», «Лошадки».	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра « Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.



14.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Стойка на одной ноге», «Кто первый?».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Правила техники безопасности. Игры на внимательность. Подвижная игра «Летит - не летит», «Запрещенное движение»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Подвижная игра «Колечко», «Море волнуется»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
17.	Зимние забавы. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.	1	Развивать у детей умение передвигаться по льду.
18.	Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижная игра «Снежные круги»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. Подвижная игра «Строим крепость»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Зимние забавы. Подвижная игра «Строим крепость»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	Зимние забавы. Подвижная игра «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. Подвижная игра «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	Подвижная игра «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафета «Передал – садись»	1	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.
25.	Эстафета «Челночный бег»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	Эстафета «По цепочке», «Вызов номеров»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Эстафета «Ведро с водой»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Эстафета «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.



31.	Эстафета «Дорожки», «Шарик в ложке»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Подвижная игра "Горелки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
33.	Разучивание народных игр. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
34.	Разучивание народных игр. Подвижная игра "Мишени".	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Учебно-методический план 4 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности учащихся
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Подвижная игра «Мешочек»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Городок», «Русская лапта	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Воробушки и кот». «Игра «Без пары».	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Подвижная игра «Мяч в центре», «Мяч среднему»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Мяч – соседу», «Охотники».	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Отгадай, кто бросил»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Защищай ворота», «Подвижная цель»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Подвижная игра «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.



11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Карусели», «Тропка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Ловушка», «Капканы».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра «Невидимки», «Наблюдатели»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
17.	Подвижная игра «Кто точнее», «Найди предмет».	1	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе
18.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Подвижная игра «Снежком по мячу».	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	ПИ «Снежком по мячу».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Подвижная игра «Пустое место».	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	Подвижная игра «Пустое место».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.
22.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Подвижная игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
23.	Подвижная игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
24.	Подвижная игра «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей смелость и ловкость. Упражнять в метании снежка.
25.	Спортивный праздник «Богатырские потешки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах



26.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета парами	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
32.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Разучивание народных игр. Подвижная игра "Корову доить"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
33.	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Подвижная игра "Коршун"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в ориентировке в пространстве.
34.	Разучивание народных игр. Подвижная игра "Бабки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в ориентировке в пространстве.



Список литературы

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2011 г.
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2011 г.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2011 г.