

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«основная школа д.Первые Бобровы Даровского района Кировской области»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности для 1 - 4 классов
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания

детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют

совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций.

Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

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;
 - «День здоровья».

Содержание программы

Сроки реализации программы: 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. 1 класс – 33 ч, 2 класс – 34 ч, 3 класс – 34 ч, 4 класс – 34 ч.

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 при 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»

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 с играх 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".

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 – выручалочки».
- 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 «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Стилка 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".

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 перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

7.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"

Календарно – тематическое планирование 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. ПИ «Пятнашки»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «Удочка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «У кого мяч?»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье

	строчками. ПИ «Белки в лесу»		
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Гуси – лебеди»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Колпачок и палочка»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ.ПИ «Кошка и мышка», «Ловля мячей сачками»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Не оставайся на полу (на земле)»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Затейники»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Мы веселые ребята...»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «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. ПИ «Сделай фигуру»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	ПИ «Тетери»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	ПИ «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. ПИ «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. ПИ	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.

	«Снежные круги»		
19.	ПИ «Трактористы»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	ПИ «Мышеловка»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	ПИ «Кто скорее до флажка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	ПИ «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. ПИ «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. ПИ «Пожарные на учении»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.
26.	ПИ «Быстрее по местам»	1	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге
27.	ПИ «Успей пробежать»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.
28.	ПИ «Школа мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании
29.	ПИ «Кто скорее»	1	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.
30.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Космонавты»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.
31.	ПИ «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. ПИ «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

	место игры в жизни людей. ПИ «Верёвочка»		
--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 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. ПИ «Вороны и воробьи»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками ПИ «К своим флажкам».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Невод», «Колесо»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «День и ночь»	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Воробушки»	1	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.
6.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Перебежки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.
7.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Пингвины с мячом»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ. ПИ «Передал - садись» История возникновения игр с мячом. ПИ «Свечи»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Профилактика детского травматизма. ПИ «Охотники и утки»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Сбей мяч»	1	Развивать у детей находчивость, ловкость

12.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. ПИ «Рак пятится назад»	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «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. ПИ «Охотники и утки»	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	ПИ «Змейка», «Карлики и великаны»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	ПИ «Стрекозы», «Чемпионы скакалки»	1	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в прыжках на скакалке.
17.	Зимние забавы. «Лепим снежную бабу».	1	Развивать у детей умение лепить из снега.
18.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Санные поезда»	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.
19.	Зимние забавы. ПИ «Лепим сказочных героев»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Зимние забавы. ПИ «На одной лыже»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	Зимние забавы. ПИ «Езда на перекладных»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. ПИ «Пастух и стадо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	Зимние забавы. ПИ «Караси и щука»	1	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.
24.	Зимние забавы. ПИ «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.	ПИ «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. ПИ «Бегунок»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
33.	Народные игры – основа игровой культуры. ПИ «Верёвочка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.
34.	Народные игры – основа игровой культуры. ПИ «Дедушка - сапожник»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Календарно – тематическое планирование 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. ПИ «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. ПИ «Пустое место», «Филин и пташки»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОУР в движении. ПИ «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Платок», «Палочки – выручалочки».	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. ПИ «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	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную

	игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. ПИ «Мячик кверху», «Свечи ставить»		цель.
7.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Перебрасывание мяча»	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Зевака». Игра «Летучий мяч»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Выбей мяч из круга», «Защидай город»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Комплекс ОРУ. ПИ « Воробушки и кот», «Дедушка – рожок»	1	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.
11.	Виды прыжков. Комплекс ОРУ. ПИ « Переселение лягушек», «Лошадки».	1	Развивать у детей находчивость, ловкость
12.	Комплекс ОРУ. ПИ « Петушинный бой», «Борьба за прыжки».	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Накинь кольцо»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Комплекс ОРУ. ПИ « Стойка на одной ноге», «Кто первый?».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Правила техники безопасности. Игры на внимательность. ПИ «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. ПИ «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	1	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.

	закаливании. Развитие глазомера и чувства расстояния. ПИ «Снежные круги»		
19.	Зимние забавы. ПИ «Строим крепость»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.
20.	Зимние забавы. ПИ «Строим крепость»	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами,
21.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.
22.	Зимние забавы. ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.
23.	ПИ «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 «Ведерко 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. ПИ"Горелки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
33.	Разучивание народных игр. ПИ «Гуси - лебеди»	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер.
34.	Разучивание народных игр. ПИ "Мишени".	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Календарно – тематическое планирование 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. ПИ «Мешочек»	1	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле
2.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Городок», «Русская лапта	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.
3.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.
4.	Комплекс ОРУ с предметами . ПИ «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье
5.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «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 малыми мячами. ПИ «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. ПИ «Мяч – соседу», «Охотники».	1	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.
8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Отгадай, кто бросил»	1	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Защищай ворота», «Подвижная цель»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.
10.	Комплекс ОРУ с мячами. ПИ 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. ПИ	1	Развивать у детей находчивость, ловкость

	«Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».		
12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. ПИ «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	1	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу
13.	Комплекс ОРУ. ПИ «Карусели», «Тропка».	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.
14.	Комплекс ОРУ. ПИ «Ловушка», «Капканы».	1	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.
15.	Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. ПИгра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?»	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.
16.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «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.	ПИ «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. ПИ «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. ПИ «Пустое место».	1	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.
21.	ПИ «Пустое место».	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.
22.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
23.	ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в беге на лыжах
24.	ПИ «Взятие снежного городка»	1	Развивать у детей смелость и ловкость. Упражнять в метании снежка.
25.	Спортивный праздник	1	Развивать у детей внимание, ловкость.

	«Богатырские потешки»		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. ПИ "Корову доить"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.
33.	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. ПИ "Коршун"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в ориентировке в пространстве.
34.	Разучивание народных игр. ПИ "Бабки"	1	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в ориентировке в пространстве.

Список литературы

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2011 г.
2. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности

школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2011 г.

3. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2011 г.