

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 11»

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

Руководитель ШМО

Заместитель директора

Директор

МБОУ СШ № 11

по УВР

МБОУ СШ № 11

_____ Е.А. Бочарова

_____ А.В. Никулина

_____ Н.Т. Каракулина

Протокол №

«__» _____ 2022г.

«__» _____ 2022г.

от «__» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

(на 2022-2023 учебный год)

уровень обучения (класс): 1-4 класс

Руководители объединения: Зебрева М.А.

г. Щёкино, Тульская область

2022год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся «Подвижные игры» 1-4 класс -34 недели.

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации; Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные 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 к более высокой ступени развития.

2. Цели и задачи.

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

Задачи направлены на:

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

Дети научатся:

- активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по подвижным играм является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

3. Общая характеристика учебного предмета.

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион).

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области подвижных игр.

Базовым результатом образования в области подвижных игр в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, подвижные игры способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры). Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр,

просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

5. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса подвижных игр.

Личностные, развитие этических чувств в игре, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам игроков.

Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных игровых ситуаций,

Метапредметные результаты проявляются в подвижных играх во владении способами проведения самостоятельных занятий. Развитию физических качеств, включать подвижные игры в активный отдых и досуг.

Предметные результаты должны отражать значение подвижных игр для укрепления здоровья учащихся и их позитивное влияние на эмоциональное состояние, как фактор успешной учебы.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования

7.Содержание учебного предмета.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на ма-

териале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

8. Основные разделы программы.

1. Народные игры.
2. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные игры.
5. Спортивные праздники.

9. Описание материально-технической базы изучаемого предмета

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-соревнования.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

Материально-техническое обеспечение

- 1-флажки;
- 2-эстафетные палочки;
- 3-скакалки;
- 4-волейбольные мячи;
- 5-баскетбольные мячи;
- 6-футбольные мячи;
- 7-санки;
- 8-лыжи;
- 9-обручи;
- 10-надувные шары.

10. Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1	ТБ на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Ходьба. Бег. ОРУ.	Понятия о мире движений	«Пятнашки»	кубики, скакалки
2	Ходьба, бег, прыжки, различными способами и с различной амплитудой	Развитие координации	«Шишки-желуди-орехи»	скакалки, стойки
3	Ходьба. Бег с изменением скорости и направлением движения. ОРУ.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Быстро по местам»	кубики, мелки, стойки.
4	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прыжки в высоту на месте к подвешенным ориентирам	развитие прыгучести и ловкости	«Заяц без дома», «Море волнуется»	Стойки, веревочки, мячи
5	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прыжки на месте на одной; двух ногах; с поворотами.	развитие прыгучести и ловкости	«Шишки-желуди-орехи», «Рыбаки и рыбки»	гимнастические палки, скакалки
6	Строевые упражнения: «Направо», «Налево». Бег с изменением направления. ОРУ.	развитие быстроты, ловкости и внимания	«И кто обгонит?», «Бегом вокруг»	кубики, скакалки
7	Строевые упражнения. Ходьба с разновидностями. Бег. ОРУ.Р.Д.К	развитие быстроты и ловкости	«Пустое место», «Бег за флажками»	мешочки, мячи
8	Ходьба и её разновидность. Бег различными способами. ОРУ.	развитие быстроты, ловкости	«Рыбаки и рыбки», «Пустое место»	мячи, скакалки
9	Строевые упражнения: «Направо», «Налево», «Кругом». Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Преодоление препятствий(15-20см)	развитие силовых качеств	«Космонавты», «Прыжки с резинками»	прыгалки, мячи
10	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К.	развитие силы	«Мяч среднему,	Мячи

	Передача набивного мяча 1 кг	и ловкости	«Лови, бросай, упасть не давай»	
11	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прыжки различными способами	развитие быстроты и ловкости	«Гуси-лебеди», «Чей прыжок?»	маленькие мячи, обручи, фишки
12	Ходьба. ОРУ.Р.Д.К. Бег умеренной интенсивности	развитие выносливости	«Зайцы в огороде», «Кто быстрее станет в круг»	Мячи, стойки, палочки
13	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прыжки с доставанием ориентиров на разной высоте	развитие ловкости, прыгучести, быстроты	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки
14	Равномерный бег в чередовании с ходьбой	развитие выносливости	«Мяч соседу», «В кругу»	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К.	развитие выносливости	«Два Мороза», «Кто быстрее встанет в круг»	мячи, обручи, стойки
16	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Развиваем точность движений	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Ходьба с препятствиями. Формирование осанки	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Ходим в шляпках», «Пройдя- не ошибись!»	Кубики, канат, прыгалки, мел
18	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К.	развитие внимания и ловкости	«Рыбаки и рыбки», «День и ночь», выбивала	Мячи, стойки, скакалки
19	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прикладные гимнастические упражнения	развитие выносливости и ловкости	«Пройдем, подлезем, перелезем», «Переправа»	Гимнастическая стенка, скамейки, мячи
20	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Эстафеты с предметами	развитие выносливости и быстроты	«Свободное место», эстафеты	Флажки, обручи, мячи, стойки, кубики
21	Ходьба. Бег. ОРУ со скакалками. Р.Д.К.	развитие выносливости и ловкости	«Салки», выбивала	Мячи, скакалки
22	Игры на свежем воздухе	развитие вы-	«Поезд», «Снеж-	

		носливости и ловкости	ки» и др. по выбору учащихся	
23	Игры на свежем воздухе Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	
24	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Р.Д.К.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Эстафеты с предметами	Стойки, кубики, палочки, мячи
25	Игры на свежем воздухе. Преодоление препятствий.	развитие выносливости и ловкости	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
26	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Строевые упражнения. Эстафеты.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	Мячи, палочки, обручи
28	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Строевые упражнения. Преодоление препятствий	развитие выносливости, быстроты и реакции	Салки, выбивала	мяч, гимнастическая палка, скамейка, мячи
29	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком, стойки
30	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Упражнения с набивными мячами	развитие силы и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	мячи, фишки
31	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Прыжок за прыжком. Упражнения со скакалками	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком», «Шишки-желуди-орехи»	флажки, скакалки
32	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К..	развитие скоростных ка-	«Хвостики», эстафеты с прыж-	ленточка, гимнастическая палка.

		честв, прыгучести ловкости	ками	Мячи, стойки
33	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К. Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
34	Ходьба. Бег. ОРУ.Р.Д.К.	Развитие выносливости, быстроты и реакции	Игры по выбору	

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	стойки
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	Развитие внимания и памяти	«Беседа о гигиене» Правила игр.	скакалки, стойки
3	Игры на развитие памяти.	Развитие внимания и памяти	Игры «Художник» « Все помню»	кубики, мелки, стойки.
4	Игры на развитие воображения.	Развитие воображения, речи	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Стойки, веревочки, мячи
5	Игры на развитие памяти	Развитие ловкости и внимания, памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	гимнастические палки, скакалки

6	Игры на развитие мышления и речи.	Развитие внимания, памяти и речи	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	кубики, скакалки
7	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	мешочки, мячи
8	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания;	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	мячи, скакалки
9	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	прыгалки, мячи
10	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Мячи
11	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	маленькие мячи, обручи, фишки
12	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	Русская народная игра «Удар по веревочке»	Мячи, стойки, палочки
13	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо..». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	мяч, фишки, флажки
14	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила, быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила, быстрота, ловкость.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	мячи, обручи, стойки
16	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с	развитие глазомера и	Игра с мячом «Охотники и	гимнастические палки, мяч

	перестроением из колонны по одному в колонну по два.	точности движений	утки», «Совушка».	
17	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	Весёлые старты со скакалкой.	Кубики, канат, прыгалки, мел
18	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Мячи, стойки, скакалки
19	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Гимнастическая стенка, скамейки, мячи
20	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Флажки, обручи, мячи, стойки, кубики
21	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Мячи, скакалки
22	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	Эстафеты с санками и лыжами	
23	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	Игры на лыжах «Биатлон»	
24	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Стойки, кубики, палочки, мячи
25	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	флажки
26	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания	Игра «Салки с мячом».	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	Игра «Прыгай через ров»	Мячи, палочки, обручи
28	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных	Футбол	мяч, гимнастическая палка, скамейка, мя-

	Игра.	качеств		чи
29	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	Футбол.	мешочки с песком, стойки
30	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	Футбол	мячи, фишки
31	Спортивный праздник.	Развитие силы и ловкости	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	флажки, скакалки
32	Олимпийские игры	Развитие силы и ловкости	Эстафеты с предметами	ленточка, гимнастическая палка. Мячи, стойки
33	Большие гонки	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	Эстафеты с предметами и без	
34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	Эстафеты с надувными шарами	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстрой и ловкой	развитие ловкости	«Прыжки», «Кто	скакалки, мелки,

	сти	сти; воспитание чувства ритма	быстрее?», «Самый координированный»	шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка- выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»	скакалки, коврики
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки
14	Метко в цель	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч

17	Горка зовёт	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
18	Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
19	Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки
20	Штурм высоты	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
21	Снежные фигуры	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячи, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки

31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи.
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
34		Развитие выносливости, быстроты и реакции	«Пустое место», «колдунчики», «эстафетная палочка»	

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	развитие внимания, быстроты реакции	«Вороны и воробьи», «Хвостики»	кубики, мелки, скакалки, ленточки
2	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей	Развитие быстроты и ловкости	«Ловишки - перебежки» «Кто быстрее»	стойки, скакалки, кубики
3	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	Развитие быстроты и ловкости	«Паровозик», «Быстрая тройка»	скакалки, мелки, лыжи. лыжные палки.
4	Активно включаться в общение	развитие силы и ловкости, прыгучести	«Белые медведи», «Удочка с приседанием»	скакалки, стойки, коврики
5	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных	развитие выносливости и ловкости	«На одной ноге», «Салки»	стойки, скакалки

	целей			
6	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками	развитие ловкости, выносливости и силы	«Петушиный бой», «Удочка с прыжками»	кубики, скакалки, мячи, мешочки
7	Активно включаться в общение.	развитие выносливости и силы	Эстафеты: «Веселый бег»	мешочки, мячи, обручи, эстафетные палочки
8	Формирование уважительного отношения к иному мнению	развитие быстроты и ловкости, меткости	«Попади в след», «Метко в цель»	мячи, скакалки, кегли, мячи
9	Развитие самостоятельности	развитие двигательных качеств	Игры по выбору	
10	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	развитие силы, выносливости	«Охота на тигра», «Бой петухов»	Коврики, стойки
11	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	развитие быстроты и ловкости	«Донести рыбку», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	развитие силы и ловкости	«Черепаша-путешественница», ты	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Собери орехи», «Кто быстрее?»	мяч, фишки, флажки, стойки, кегли
14	Активно включаться в общение.	развитие выносливости и координации движений	«Повяжу я шелковый платочек», эстафеты ты	платочки, кегли, малые мячи,
15	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	развитие меткости и координации движений	«Дриблинг»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Коллективное взаимодействие	развитие ловкости	«Пролезь сквозь	гимнастические

	ствие	сти и точности движений	мешок»	палки, мяч
17	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Русская народная игра «Краски»	ленточки
18	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	развитие выносливости и ловкости	Русская народная игра «Стадо»	кубики, стойки
19	Активно включаться в общение.	развитие выносливости и ловкости	Таджикская народная игра «Горный козел»	мячики
20	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	развитие выносливости и быстроты	Украинская народная игра «Хлебец»	флажки
21	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре другого народа.	развитие выносливости и ловкости	Чеченская народная игра «Игра в башню»	флажки, палочки, кубики
22	Активно включаться в общение.	развитие выносливости и ловкости	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	шапка
23	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	развитие выносливости и ловкости	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	
24	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре другого народа.	развитие выносливости и ловкости	Казахская народная игра «Конное состязание»	платочки, стойки
25	Активно включаться в общение.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Увернись от мяча»	стойки, мячи
26	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	развитие ловкости и быстроты	«Сильный бросок», эстафеты	теннисные мячики, баскетбольные мячи
27	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоци-	развитие скоростных качеств и меткости	«Космонавты», выбивала	мел, мячи

	ями.			
28	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Второй лишней», выбивала	мяч
29	Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Два мороза»	стойки
30	Формирование уважительного отношения к иному мнению.	развитие быстроты и выносливости	«Большой мяч»	мяч, фишки
31	Активно включаться в общение.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Шлепанки», эстафеты	Мячи, флажки, эстафетная палочка
32	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Прятки», выбивала	мячи
33	Коллективное взаимодействие	развитие ловкости и быстроты	эстафеты, выбивала	мячи, палочки, кубики
34	Активно включаться в общение.	Развитие выносливости, быстроты и реакции	Игры по выбору	