Приложение № 10

к Основной образовательной программе начального общего образования МОУ «Рудновская ООШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Подвижные игры»**

начальное общее образование

с.Рудное

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**1 класс:**

* Укрепление здоровья;
* Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**2 класс:**

* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**3 класс:**

* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**4 класс:**

* Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**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).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится:*** | ***Получит возможность научиться:*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| •  характеризовать назначение подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;  • раскрывать на примерах положительное влияние подвижных игр на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;  • ориентироваться в понятии «подвижные игры»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;  • характеризовать способы безопасного поведения во время проведения подвижных игр и организовывать места занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;  • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;  • измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| **Физическое совершенствование** | |
| • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  •  • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);  • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;  • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |

**2. Содержание учебного курса «Подвижные игры»**

**Содержание программы.** 1 класс (33 занятия)

**Игры с бегом (6 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
* Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

**Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

**Игра с прыжками (5 часов).**

*Теория*. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
* Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
* Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности (4 часа).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**Зимние забавы (4 часа).**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежных комов».
* Игра «Клуб ледяных инженеров».
* Игра «Мяч из круга».
* Игра «Гонка с шайбами».
* Игра «Черепахи».

**Эстафеты (4 часа).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

* Беговая эстафеты.
* Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
* Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

**Народные игры (5 часов)**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
* Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".**

**Содержание программы.**2класс (34 занятия)

**Игры с бегом ( 5часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении

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

*Практические занятия:*

* 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. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

**Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

* 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»

**Игры с мячом (5 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

* 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. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

**Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория*. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

**Зимние забавы (4 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

**Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

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

**Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

**Содержание программы.**3класс (34 занятия)

**Игры с бегом (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

* 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 в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

**Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* 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»

**Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* 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 « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория*. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

* 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»

* Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
* Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

**Зимние забавы (4 часов)**

*Теория*. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

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

**Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

* 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».

**Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

**Содержание программы.**4класс (34 занятия)

**Игры с бегом (5 часов).**

*Теория*. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* 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».

**Игры с мячом (5 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

* 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».

**Игры с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* 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».

**Игра малой подвижности (5 часов).**

*Теория*. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Зимние забавы (4 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

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

*Практические занятия:*

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

**Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* 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)

**Игра малой подвижности (5 часов).**

*Теория*. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

**Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра **"Корову доить".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".**
* Разучивание народных игр. Игра **"Бабки".**

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
|  | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. |
|  | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3ч. | 1 ч. | 3 ч. |
|  | Зимние забавы. | 4ч. | 1 ч. | 3 ч. |
|  | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3ч. |
|  | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4ч. |
| Итого: | | 32 ч. | 7 ч. | 27ч. |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 4 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4ч. |
| Итого: | | 33 ч. | 7 ч. | 27 ч. |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 4 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| Итого: | | 33 ч. | 7 ч. | 27 ч. |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 4 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. |
|  | Итого: | 33 ч. | 7 ч. | 27 ч. |

***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

***1 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
|  | История возникновения игр с мячом. | 1 |
|  | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 |
|  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
|  | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. | 1 |
|  | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 |
|  | Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». | 1 |
|  | Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». | 1 |
|  | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. | 1 |
|  | Беговая эстафеты. | 1 |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
|  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |
|  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".** | 1 |

***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

***2 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Правила безопасного поведения при проведении  игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». | 1 |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.  Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 |
|  | Правила безопасного поведения при с играх мячом. | 1 |
|  | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». | 1 |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». | 1 |
|  | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». | 1 |
|  | Правила по технике безопасности при проведении игры малой  подвижности. | 1 |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
|  | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». | 1 |
|  | Игра «Санные поезда». | 1 |
|  | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 |
|  | Правила безопасного поведения при проведении эстафет  Способы деления на команды. Считалки | 1 |
|  | Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 |
|  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |
|  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 |
|  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |
|  | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Дедушка - сапожник".** | 1 |

***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

***3 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» | 1 |
|  | Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 |
|  | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» | 1 |
|  | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 |
|  | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. | 1 |
|  | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.  Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» | 1 |
|  | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. | 1 |
|  | Игра «Строим крепость». | 1 |
|  | Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». | 1 |
|  | Игра «Лепим снеговика». | 1 |
|  | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. | 1 |
|  | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |
|  | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 |
|  | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 |
|  | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |
|  | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Горелки".** | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы» | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Мишени".** | 1 |

***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

***4 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». | 1 |
|  | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  Игра «Защищай ворота». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 1 |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». | 1 |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». | 1 |
|  | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.  Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. | 1 |
|  | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 1 |
|  | Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
|  | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 1 |
|  | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 |
|  | Эстафета с лазанием и перелезанием, | 1 |
|  | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 |
|  | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 |
|  | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Салки".** | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".** | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".** | 1 |
|  | Разучивание народных игр. Игра **"Бабки".** | 1 |