

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей ФК и ОБЗР протокол №1 от «27» 09.2024г. Руководитель ШМО <u>Данилов А.В.</u>	СОГЛАСОВАНА на методическом совете Протокол №1 от «28» 09.2024г. Зам. директора по УВР <u>Леденёва Ж. В.</u>	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «28» 09.2024г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для 2-4 классов
«Подвижные игры»
направление: спортивно-оздоровительное
на 2024-2025 учебный год
учителя физической культуры
высшей квалификационной категории
Рогова Андрея Владимировича

Утверждена приказом от
«29» 08.2024 г. № 2-90/1
Директор школы Н.В. Карагодина



Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
 - Федеральный Закон от 19.12.2023 №618-ФЗ» О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 №569 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 « Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- а также на основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А, 2013г.

Актуальность программы. Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная её особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлечённые сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Направление программы: спортивно-оздоровительное.

Цель программы: удовлетворение потребности младших школьников в движении, обучение умению владеть своим телом, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Основные задачи данного курса :

- укреплять здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развивать двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развивать сообразительность, творческое воображение;
- развивать коммуникативные умения;
- воспитывать внимание, культуру поведения;
- развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 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;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:

- умение 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;
- 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;
- различать способ и результат действия.

2. Познавательные УУД:

- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Содержание программы

2 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний».
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи».
- Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».
- Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси – лебеди».

II. Игры с мячом (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», «Перестрелка».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал садись», «Перестрелка».

III. Игра с прыжками (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Петушинные бои». Игра «Кенгуру».
- 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».

IV. 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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Язычок».

V. Народные игры (6 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 «Чижики».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (5 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепашки».

VII. Эстафеты (5 часов)

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.
- Эстафета «Вызов номеров».

3 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

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». Игра «Лиса и куры».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». «Веселые ракеты».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», «Перестрелка».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра «Гусеница».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра «Перестрелка».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра «Мяч по полу».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча». Игра «Перестрелка с пленом».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Перестрелка с пленом». Игра «Гонка мячей».
- Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Перестрелка с пленом».

III. Игры с прыжками (4 часа)

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»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Лабиринт».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 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».

VI. Зимние забавы (5 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Воротца».

VII. Эстафеты (6 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».

4 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (6 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».

III. Игры с прыжками (4 часа)

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?»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

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».

V. Народные игры (6 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки».
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».
- Игра «Русская лапта».

VI. Зимние забавы (5 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 «Меткой стрелок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Воротца».

VII. Эстафеты (6 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».

Тематическое планирование

2 класс

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Игры с бегом	4
2	Игры с мячом	6
3	Игра с прыжками	4
4	Игры малой подвижности	4
5	Народные игры	6
6	Зимние забавы	5
7	Эстафеты	5
Всего		34

3 класс

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Игры с бегом	4
2	Игры с мячом	6
3	Игра с прыжками	4
4	Игры малой подвижности	3
5	Народные игры	6
6	Зимние забавы	5
7	Эстафеты	6
Всего		34

4 класс

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Игры с бегом	4
2	Игры с мячом	6
3	Игра с прыжками	4
4	Игры малой подвижности	3
5	Народные игры	6
6	Зимние забавы	5
7	Эстафеты	6
Всего		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний"	1	подвижные игры	03.09.2024
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи"	1	подвижные игры	10. 09.2024
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	подвижные игры	17.09.2024
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди"	1	подвижные игры	24. 09.2024
5.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка"	1	подвижные игры	01.10.2024
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка"	1	соревнование	08. 10.2024
7.	Укрепление основных мышечных	1	соревнование	15. 10.2024

	групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка"			
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка"	1	соревнование	22. 10.2024
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка"	1	соревнование	05.11.2024
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал-садись", "Перестрелка"	1	соревнование	12. 11.2024
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру"	1	подвижные игры	19. 11.2024
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	подвижные игры	26. 11.2024
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	подвижные игры	03.12.2024
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли»	1	подвижные игры	10. 12.2024
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	ОРУ	17. 12.2024
16.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание	1	подвижные игры	24. 12.2024

	шаров»			
17.	Игра «Гонки снежных комов»	1	соревнования	14.01.2025
18.	Игра «Гонки санок»	1	соревнования	21. 01.2025
19.	Игра «Слаломисты»	1	соревнования	28. 01.2025
20.	Игра «Черепахи»	1	подвижные игры	04.02.2025
21.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу»	1	подвижные игры	11. 02.2025
22.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок"	1	подвижные игры	18. 02.2025
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	подвижные игры	25. 02.2025
24.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	подвижные игры	04.03.2025
25.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	подвижные игры	11. 03.2025
26.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	подвижные игры	18. 03.2025
27.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»	1	подвижные игры	25. 03.2025
28.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»	1	подвижные игры	08.04.2025
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты	1	эстафеты	15. 04.2025
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	эстафеты	22. 04.2025
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	эстафеты	29. 04.2025
32.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	эстафеты	06.05.2025
33.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	эстафеты	13. 05.2025

Зкласс

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1	ТБ 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». Игра «Лиса и куры»	1	подвижные игры	03.09.2024
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». «Веселые ракеты»	1	подвижные игры	10. 09.2024
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод»	1	подвижные игры	17.09.2024
4	Упражнения с предметами. Игра «Колесо», «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель»	1	подвижные игры	24. 09.2024
5	ТБ при играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	подвижные игры	01.10.2024
6	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд». Игра «Перестрелка»	1	подвижные игры	08. 10.2024
7	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра «Мяч по полу»	1	подвижные игры	15. 10.2024
8	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча». Игра «Перестрелка с пленом»	1	подвижные игры	22. 10.2024
9	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Перестрелка с пленом». Игра «Гонка мячей»	1	подвижные игры	05.11.2024
10	Комплекс ОРУ в круге. Игра «Перестрелка с пленом»	1	подвижные игры	12. 11.2024
11	ТБ при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки»	1	подвижные игры	19. 11.2024

12	Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	подвижные игры	26. 11.2024
13	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»	1	подвижные игры	03.12.2024
14	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	подвижные игры	10.12.2024
15	ТБ при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место»	1	подвижные игры	17. 12.2024
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Лабиринт»	1	подвижные игры	24. 12.2024
17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скалки»	1	подвижные игры	14.01.2025
18	ТБ при катании на лыжах, санках. Игра «Санные поезда»	1	подвижные игры	21. 01.2025
19	Игра «На одной лыже»	1	подвижные игры	28. 01.2025
20	Игра «Езда на перекладных»	1	подвижные игры	04.02.2025
21	Игра «Слаломисты»	1	подвижные игры	11. 02.2025
22	Игра «Воротца»	1	подвижные игры	18. 02.2025
23	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	подвижные игры	25. 02.2025
24	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	подвижные игры	04.03.2025
25	Разучивание народных игр. Игра «Котёл»	1	подвижные игры	11. 03.2025
26	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник»	1	подвижные игры	18. 03.2025
27	Праздник народных игр	1	спортивный праздник	25. 03.2025
28	Праздник народных игр	1	спортивный праздник	08.04.2025
29	ТБ при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты	1	весёлые старты	15. 04.2025
30	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	эстафеты	22. 04.2025
31	Эстафеты «Рак пятится назад»,	1	эстафеты	29. 04.2025

	«Скорый поезд»			
32	Эстафеты «Челночный бег», «Почечке», «Вызов номеров»	1	эстафеты	06.05.2025
33	Эстафеты «Челночный бег», «Почечке», «Вызов номеров»	1	эстафеты	13. 05.2025

4 «А» класс

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1	ТБ во время занятий бегом. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку»	1	подвижные игры	03.09.2024
2	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Пустое место», «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу»	1	подвижные игры	10. 09.2024
3	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», И «Много троих, хватит двоих»	1	подвижные игры	17.09.2024
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Платок», «Палочки – выручалочки»	1	подвижные игры	24. 09.2024
5	ТБ при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игры «Мячик сверху», «Свечи ставить»	1	подвижные игры	01.10.2024
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игры «Зевака», «Летучий мяч»	1	подвижные игры	08. 10.2024
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Пионербол»	1	подвижные игры	15. 10.2024
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта»	1	подвижные игры	22. 10.2024
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Мяч капитану», «Пионербол»	1	подвижные игры	05.11.2024
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Мяч капитану», «Пионербол»	1	подвижные игры	12. 11.2024
11	ТБ при игре с прыжками. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игры « Воробушки и кот», «Дедушка – рожок»	1	подвижные игры	19. 11.2024
12	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки»	1	подвижные игры	26. 11.2024
13	Комплекс ОРУ. Игры « Петушиный	1	подвижные игры	03.12.2024

	бой», «Борьба за прыжки»			
14	Комплекс ОРУ. Игры «Солка на одной ноге», «Кто первый?»	1	подвижные игры	10.12.2024
15	ТБ с играми на внимательность. Игры «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест»	1	подвижные игры	17.12.2024
16	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». «Море волнуется».	1	подвижные игры	24.12.2024
17	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»	1	подвижные игры	14.01.2025
18	ТБ при катании на лыжах, санках. Игра «Слаломисты»	1	подвижные игры	21.01.2025
19	Игра «Строим крепость»	1	подвижные игры	28.01.2025
20	Игра «Взятие снежного городка»	1	подвижные игры	04.02.2025
21	Игра «Меткой стрелок»	1	подвижные игры	11.02.2025
22	Игра «Воротца»	1	подвижные игры	18.02.2025
23	Разучивание народных игр. Игра «Горелки»	1	подвижные игры	25.02.2025
24	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	подвижные игры	04.03.2025
25	Разучивание народных игр. Игра «Мишени»	1	подвижные игры	11.03.2025
26	Игра «Русская лапта»	1	подвижные игры	18.03.2025
27	Игра «Русская лапта»	1	подвижные игры	25.03.2025
28	Праздник народных игр	1	спортивный праздник	08.04.2025
29	ТБ при проведении эстафет. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему»	1	эстафеты	15.04.2025
30	Эстафеты «Парашиютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»	1	эстафеты	22.04.2025
31	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»	1	эстафеты	29.04.2025
32	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя»	1	эстафеты	06.05.2025
33	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»	1	эстафеты	13.05.2025

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

мячи
скакалки
обручи
гимнастические палки
кегли
ракетки
канат
гимнастические скамейки, стенки
маты
бита

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
7. https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game Физкульт.Ура

