

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение гимназия № 40

Приложение к ООП НОО

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спорт нам поможет – силы умножит»

1-4 класс

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 11.12.2020), основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии №40.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;

Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;

Формирование установки на здоровый образ жизни;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Программа курса «Спорт нам поможет-силы умножит» реализуется с 1 по 4 класс, в 1 классе рассчитанна 33 часа, во 2-4 классах на 34 часа (1 час в неделю)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спорт нам поможет – силы умножит»

Программа внеурочной деятельности научного клуба «Спорт нам поможет - силы умножит» связаны не только с освоением предметных областей учебного плана школы, но и с участием детей в разнообразных видах образовательной деятельности. Во внеурочной деятельности дети также имеют свои образовательные результаты, в которых можно выделить три уровня:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде

ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

1-й уровень – школьник знает и понимает общественную жизнь;

2-й уровень – школьник ценит общественную жизнь;

3-й уровень – школьник самостоятельно действует в общественной жизни.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления образовательных эффектов этой деятельности (эффектов воспитания и социализации детей), в частности:

- формирования коммуникативной, этической, социальной, гражданской компетентности школьников;

- формирования у детей социокультурной идентичности: страновой (русской), этнической, культурной и др.

Личностные результаты изучения курса «Спорт нам поможет – силы умножит»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Спорт нам поможет - силы умножит»

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спорт нам поможет - силы умножит»

1 год обучения

Раздел 1. Игры с бегом

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 пчелы", "Третий лишний". Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые 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".

Раздел 2. Игры с мячом

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".

3. Игры с прыжками .

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные 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».

Раздел 4. Игры малой подвижности

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".

Раздел 5. Народные игры

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

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Игра «Золотые ворота». Игра "Чехарда".

Раздел 6. Эстафеты .

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

Практические занятия: Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета "вызов номеров".

2-й год обучения

Раздел 1. Игры с бегом

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».

Раздел 2. Игры с мячом

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. 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 круге. Игра "Перестрелка с пленом".

Раздел 3. Игры с прыжками

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»

Раздел 4. Игры малой подвижности

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?».

Раздел 5. Народные игры

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

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Игра «Верёвочка. Игра «Котел»

Раздел 6. Эстафеты

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».

3 год обучения

Раздел 1. Игры с бегом

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».

Раздел 2. Игры с мячом

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".

Раздел 3. Игры с прыжками

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». Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Раздел 4. Игры малой подвижности

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».

Раздел 5. Народные игры.

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

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Игра "Мишени". Игра "Русская лапта".

Раздел 6. Эстафеты

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 «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 год обучения

Раздел 1. Игры с бегом

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 «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

Раздел 2. Игры с мячом

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». Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". 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». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

Раздел 3. Игры с прыжками

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». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Раздел 4. Игры малой подвижности.

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». Игра "Городки". Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

Раздел 5. Народные игры

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

Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра "Коршун. Игра "Бабки". Игра "Русская лапта".

Раздел 6. Эстафеты

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).

Формы организации и виды деятельности

Около 80 % содержания программы – это активная двигательная деятельность учащихся на свежем воздухе, в классе или в спортзале. Остальные 20% времени составляли тематические беседы, часы здоровья, подготовка и проведение разных соревнований и внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Виды деятельности: *беседы, соревнования, турниры, спортивные игры, сюжетные игры, конкурсы, часы здоровья*

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Игры с бегом	
1	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1ч
2	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1ч
3	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи	1ч
4	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1ч
5	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1ч
6	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1ч

	Раздел 2. Игры с мячом	
7	<i>Теория.</i> История возникновения игр с мячом.	1ч
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1ч
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1ч
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1ч
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1ч
12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1ч
13	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1ч
14	Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1ч
	Раздел 3. Игры с прыжками	
15	<i>Теория.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1ч
16	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1ч
	Комплекс ОРУ .Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру".	1ч
17	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1ч
18	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1ч
	Раздел 4. Игры малой подвижности	
19	<i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1ч
20	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».	1ч
21	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1ч
22	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1ч
23	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1ч
	Раздел 5. Народные игры	
24	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1ч
25	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1ч
26	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1ч
27	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1ч
	Раздел 6. Эстафеты	

28	Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1ч
29	Беговая эстафеты.	1ч
20	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1ч
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1ч
32	Эстафета "вызов номеров	1ч
33	Праздник «Весёлые старты».	1ч
	Итого	33ч

2 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Игры с бегом	
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1ч
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	1ч
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".	1ч
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1ч
5	Упражнения с предметами. Игра «Колесо»	1ч
6	«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1ч
	Раздел 2. Игры с мячом	
7	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1ч
8	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1ч
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1ч
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1ч
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1ч
12	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1ч
13	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1ч
14	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1ч
15	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом".	1ч
	Раздел 3. Игры с прыжками	
17	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1ч
18	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1ч
19	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1ч
20	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с	1ч

	мячом».	
21	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1ч
22	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1ч
	Раздел 4. Игры малой подвижности	
23	<i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой малой подвижности	1ч
24	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1ч
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1ч
26	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1ч
	Раздел 5. Народные игры	
27	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1ч
28	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1ч
29	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1ч
30	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1ч
	Раздел 6. Эстафеты	
32	Способы деления на команды. Считалки. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1ч
33	Подготовка к празднику «Папа, мама, я - спортивная семья!»	1ч
34	Праздник «Папа, мама, я - спортивная семья!»	1ч
	Итого	34ч

3 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел1. Игры с бегом	
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1ч
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1ч
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1ч
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватает двоих».	1ч
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1ч
	Раздел 2. Игры с мячом	
7	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1ч
8	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи	1ч

	ставить»	
9	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»	1ч
10	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1ч
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1ч
12	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1ч
13	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1ч
14	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1ч
15	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1ч
	Раздел 3. Игры с прыжками	
16	Правила техники безопасности при игре с прыжками.	1ч
17	Для чего человеку важно уметь прыгать.	1ч
18	Виды прыжков. Разучивание считалок.	1ч
19	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1ч
20	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1ч
21	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1ч
22	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1ч
	Раздел 4. Игры малой подвижности	
23	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1ч
24	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1ч
25	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.	1ч
26	Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1ч
27	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1ч
	Раздел 5. Народные игры	1ч
28	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1ч
29	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1ч
	Разучивание народных игр. Игра "Мишени". Игра "Русская лапта".	1ч
	Раздел 6. Эстафеты	
30	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1ч
31	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1ч
33	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1ч
34	Праздник «Тропой здоровья» - соревнование в ловкости, силе, ориентирование на природе.	
	Итого	34ч

4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Игры с бегом	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1ч
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1ч
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1ч
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1ч
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и шуки». Игра «Игра «Без пары».	1ч
	Раздел 2. Игры с мячом	
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1ч
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1ч
8	ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1ч
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»	1ч
10	Игра «Защищай ворота».	1ч
	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1ч
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1ч
12	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1ч
13	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1ч
	Раздел 3. Игры с прыжками	
14	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1ч
15	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1ч
16	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1ч
17	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1ч
18	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1ч
19	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1ч
	Раздел 4. Игры малой подвижности	
20	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1ч
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1ч
22	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1ч
23	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра	1ч

	«Садовник».	
24	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1ч
	Раздел 5. Народные игры	
25	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1ч
26	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1ч
27	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1ч
28	Игра "Русская лапта".	1ч
	Раздел 6. Эстафеты	
29	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.	1ч
30	Способы деления на команды. Повторение считалок	1ч
31	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1ч
32	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1ч
33	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1ч
34	Праздник «Богатырская сила!»	1ч
	Итого	34ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643092

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026