

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г.Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС,
зам.директора по УВР:

Баскова Т.А. /Баскова Т.А./

« 14 » 05 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:

Тараторкина С.В. /Тараторкина С.В./

Приказ № *18-10/21* от

« 12 » 05 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Срок реализации: 1 год
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:

Максимова А.К.,

педагог дополнительного образования

г. Енисейск, 2021

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий МБОУ СШ №3 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1,2 3-4 класс : учебники для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев.–М.: Просвещение, 2011 : ил. (Академический школьный учебник).

2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.- 63с.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Актуальность программы:

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

Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю, стремление к победе. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

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

Новизна и актуальность:

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

Программа «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Отличительные особенности заключаются в следующем:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Педагогическая целесообразность.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- межпредметных связей (занятия должны быть тесно связаны с уроками чтения, развития речи, математики, окружающего мира, истории);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программногo материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;

- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на детей 8-11 лет.

На проведение данной программы отведено 288 часов в год по 8 часов в неделю (36 недель).

Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор подвижных игр.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
- смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;
- морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею и заносятся в диагностическую карту.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы проведения промежуточной аттестации – защита проекта. Форма проведения итоговой аттестации – соревнования.

Содержание изучаемого курса

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения:

- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки».

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

1. Теоретические основы физического воспитания.

1.1 Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.

История народной подвижной игры. Игра «Клубочек».

Понятие правил игры, выработка правил.

1. 2. Физическое совершенствование обучающихся.

Начальные умения и навыки

Строевые упражнения

- построение
- расчёт
- изменение скорости, направления движения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Способы самостоятельной деятельности

самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение способов закаливания;
- освоение теоретических знаний по физическому воспитанию;
- умение самостоятельно проводить разминку.

2. Игры на свежем воздухе с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)

Считалки.

Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги».

Командная игра: «Вороны и воробьи».

3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.

Что такое физические упражнения.

Что такое физическое развитие.

Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие.

Считалки.

Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».

Командная игра: «Вороны и воробьи».

4. Игры – эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».

Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом.

Эстафеты с прыжками.

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Сказочные эстафеты.

5. Народные подвижные игры.

Игры русского народа: «Горелки», «Кот и мышь».

Игры разных народов: «Сторож», «Разорви цепь».

6. Зимние забавы.

Как правильно одеваться для зимних прогулок.

Скатывание шаров: «Гонки снежных комков».

Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров».

Эстафеты на санках: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота».

Лыжные гонки: передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом; спуск с гор в основной стойке; торможение плугом; подъём «лесенкой», «ёлочкой».

Игра: «Взятие снежного городка».

7.Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Упражнения для развития физических качеств.

Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Игры на снегу.

Игры с элементами бега: «Нитка и иголка».

Игры на равновесие: «Сохрани равновесие».

Игры со скакалками: «Удочка».

Игры на гибкость: «Волна».

Игры с мячом: «Перестрелка».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».

Обобщение по разделу: «Любимые игры».

8.Спортивные игры.

Подвижные игры для освоения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)

Спортивные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр».

9.Итоговое занятие.

Праздник здоровья и подвижной игры.

10.Заключительное занятие.

Подведение итогов за год.

Награждение лучших.

11.Способы самостоятельной деятельности:

самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

12.Игры, способствующие развитию основных физических качеств:

Упражнения для развития физических качеств.

Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Игры на снегу.

Игры с элементами бега: «Нитка и иголка».

Игры на равновесие: «Сохрани равновесие».

Игры со скакалками: «Удочка».

Игры на гибкость: «Волна».

Игры с мячом: «Перестрелка».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».

Обобщение по разделу: «Любимые игры».

13.Резервные часы.

Методическое обеспечение

Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка. Измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2.	Бесед. Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».	5	5	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	3	3	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	3	-
5.	Спортивные игры. (волейбол пионербол, баскетбол, теннис, мини-футбол)	72	12	60
6.	Способы самостоятельной деятельности самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:	10	4	6
7.	Игры на свежем воздухе. Считалки. Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной». Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги». Командная игра: «Вороны и воробьи».	20	5	15
8.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных	14	-	14

	заболеваний. Игры на снегу. Игры с элементами бега: «Нитка и иголка». Игры на равновесие: «Сохрани равновесие». Игры со скакалками: «Удочка». Игры на гибкость: «Волна». Игры с мячом: «Перестрелка». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка». Обобщение по разделу: «Любимые игры».			
9.	Народные подвижные игры. Игры русского народа: «Горелки», «Кот и мышь». Игры разных народов: «Сторож», «Разорви цепь».	10	-	10
10.	Игры – эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Сказочные эстафеты.	40	-	40
11.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Что такое физические упражнения. Что такое физическое развитие. Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие. Считалки. Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной». Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».	50	15	35

	Командная игра: «Вороны и воробьи».			
12.	Игры. «К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир», «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место», «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловушки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса».	60	10	50
13.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	288	58	230

Календарно – тематическое планирование 2-3 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения	К-во часов темы	Дата	
				По плану	По факту
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1		
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1		
3.	Разучивание игры «У ребят порядок	Игры «Художник» «Все	1		

	строгий», «Быстро по местам».	помню»			
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	Ору с использованием скороговорок.	1		
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1		
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		
7.	Разучивание игры «Кот идет», «Товарищ командир»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1		
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Правила игры. Проведение игры.	1		
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1		
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Правила игры. Проведение игры.	1		
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Правила игры. Проведение игры.	1		
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1		
13.	« Пчелки», «красная шапочка».	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	1		
14.	Веселые эстафеты с предметами.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	1		
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1		
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1		
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	1		
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	Проведение игры. Формирование правильной осанки	1		
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	Правила игры. Проведение игры.	1		

20.	«Колдунчики», Пчелки».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1		
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Проведение зимних эстафет.	1		
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Правила игры. Проведение игры.	1		
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	Игры со скакалкой, мячом.	1		
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1		
25.	«Проведи», «Пчелки».	Правила игры. Проведение игры.	1		
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Совершенствование координации движений.	1		
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1		
29. 30.	Промежуточная аттестация	Защита проекта	2		
31. 32. 33. 34.	Спортивные игры. Игра пионербол	Знают правила игры «Пионербол»	2 2		
35. 36. 37. 38.	Игра пионербол	Знают правила игры «Пионербол»	2 2		
39. 40. 41. 42.	Игра пионербол	Знают правила игры «Пионербол»	2 2		
43. 44. 45. 46.	Волейбол. Перемещение	Стойка игрока (исходные положения)	2 2		
47. 48. 49. 50.	Волейбол	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	2 2		
51. 52. 53. 54.	Волейбол. Подача	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2 2		
55. 56. 57. 58.	Волейбол	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку	2 2		

59. 60. 61. 62.	Правила по технике безопасности на уроках настольного тенниса	Знают правила по технике безопасности на занятиях	2 2		
63. 64. 65. 66.	Набивание теннисного мяча от стены	Умеют набивать мяч на тыльной и лицевой стороне теннисной ракетки	2 2		
67. 68. 69. 70.	Отбивание теннисного мяча от пола	Умеют отбивать теннисный мяч от пола	2 2		
71. 72. 73. 74.	Подача	Умеют выполнять подачу теннисного мяча	2 2		
75. 76. 77. 78.	Мини- футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу	2 2		
79. 80. 81. 82.	Мини- футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	2 2		
83. 84. 85. 86.	Мини- футбол	Удары по воротам	2 2		
87. 88. 89. 90.	Мини- футбол	Турнир по мини-футболу.	2 2		
91. 92. 93. 94.	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча	2 2		
95. 96. 97. 98.	Ловля и передача б/б мяча.	Броски б/б мяча в корзину.	2 2		
99. 100. 101. 102.	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей	2 2		
103.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки-мышки».	Правила игры. Проведение игры.	1		
104.	«Волк во рву», «Пустое место».	Проведение игры.	1		
105.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Правила игры. Проведение игры.	1		
106.	«Летает - не летает», «Статуя».	Совершенствование	1		

		координации движений.			
107.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.			
108.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	Эстафеты с предметами	1		
109.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	Эстафеты с предметами и без	1		
110.	«Колдунчики», «Салки выручали».	Эстафеты с надувными шарами	1		
111.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1		
112.	«Проведи», «Пчелки».	Правила игры. Проведение игры.	1		
113.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1		
114.	Полоса препятствий.	Правила игры. Проведение игры.	1		
115.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	Правила игры. Проведение игры.	1		
116.	«Волк во рву», «Пустое место».	Правила игры. Проведение игры.	1		
117.	«Зима - лето», «Космонавты».	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1		
118.	Веселые эстафеты с мечами.	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	1		
119.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	1		
120.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1		
121.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1		
122.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	1		

123.	ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву».	Проведение игры. Формирование правильной осанки	1		
124.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	Правила игры. Проведение игры.	1		
125.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1		
126.	«Волк во рву», «Пустое место».	Проведение эстафет.	1		
127.	«Класс смирно», «Веселые старты»	Правила игры. Проведение игры.	1		
128.	«К своим флажкам», «Два мороза».	Правила игры. Проведение игры.	1		
129.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	Ору с использованием скороговорок.	1		
130.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1		
131.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		
132.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1		
133.	«Воробушки», Берегись Буратино».	Правила игры. Проведение игры.	1		
134.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1		
135.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты	Правила игры. Проведение игры.	1		
136.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	Правила игры. Проведение игры.	1		
137.	Игры с мячом и обручем.	Правила игры. Проведение игры.	1		
138.	Игры со скакалками	Игры со скакалкой, мячом.	1		
139.	Соревнования	Соревнования	2		
140.					
141.	Веселые старты	Правила игры. Проведение игры.	1		
142.	«Воробушки», «Берегись Буратино».	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1		
143.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	Ору с использованием скороговорок.	1		
144.	Что такое закаливание. Как закалять свой организм.	Урок	1		
145.	Что такое физические упражнения.	Тренировочное занятие	1		
146.	Что такое физическое развитие.	Урок	2		

147	Что такое физические качества. Сила	Урок	1		
148	Быстрота. Выносливость. Гибкость.	Урок	1		
149	Равновесие.	Урок	2		
150	Считалки.	Урок	1		
151	Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».	Правила игры. Проведение игры.	2		
152	Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».	Правила игры. Проведение игры.	2		
153	Командная игра: «Вороны и воробьи».	Правила игры. Проведение игры.	2		
154	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	Правила игры. Проведение игры.	1		
155	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Правила игры. Проведение игры.	2		
156	Игры – эстафеты.	Правила игры. Проведение игры.	1		
157	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	Правила игры. Проведение игры.	1		
158	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Эстафеты с преодолением препятствий	Правила игры. Проведение игры.	2		
159	Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».	Правила игры. Проведение игры.	1		
160	Эстафеты с бегом.	Проведение эстафет	1		
161	Эстафеты с прыжками.	Проведение эстафет	1		
162	Сказочные эстафеты.	Проведение эстафет	1		
163	Эстафеты с бегом и прыжками.	Проведение эстафет	1		

Список литературы

- 1.«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- 2.«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт- Петербург2004.
- 3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- 4.«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- 5.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 6.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- 7.Васильков Г.А., От игр к спорту. - М., 198

- 8.Глязер С., Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
- 9.Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
- 10.Ю.Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
- 11.Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М.,1991
- 12.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 13.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 15.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
- 16.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.