

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
1-4 класс**

с. Курьи  
городской округ Сухой Лог

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010).

Программа «Чемпион» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МАОУ СОШ № 4 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий, Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программы «Чемпион»** заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта. здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

#### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

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

##### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским 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.

### **Раздел 1. Ожидаемые результаты реализации программы «Чемпион»:**

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Реализация игрового сюжета в деятельности детей

2 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Реализация игрового сюжета в деятельности детей

3 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

4 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно - оздоровительных мероприятий.

#### **Личностные результаты:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму.

#### **Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

умение оформлять свои мысли в устной форме;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе;

выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Раздел 2. Содержание программы.**

#### **1- 2 класс**

##### **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 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».

##### **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».

### **Игры 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 «Петушьи 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».

### **Игры малой подвижности (3 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".

### **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 «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

### **Зимние забавы (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов»,
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черпахи».

### **Эстафеты (5 часов).**

*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».

### **3 класс**

#### **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».

#### **Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с 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 круге. Игра «Перестрелка с пленом».

#### **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»

#### **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?».

#### **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».

### **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».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

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

## **4 класс**

### **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 - вырубалочки».

### **Игры с мячом (7 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».

### **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?».

### **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».

### **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».

### **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».

### **Эстафеты (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Эстафеты « Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	5	0,15	4,45	0,15	4,45
2	Игры с мячом.	6	0,10	5,5	0,10	5,5
3	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,15	2,45	0,15	2,45
5	Народные игры	6	0,15	5,45	0,15	5,45
6	Зимние забавы	5	0,10	4,50	0,10	4,50
7	Эстафеты	5	0,15	4,45	0,15	4,45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>1,35</b>	<b>32,25</b>	<b>1,35</b>	<b>32,25</b>

**Структура курса для 3 - 4 классов (тематический план)**

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
2	Игры с мячом.	7	0,10	6,5	7	-
3	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,15	2,45	0,15	2,45
5	Народные игры	6	0,15	5,45	0,15	5,45
6	Зимние забавы	5	0,10	4,50	0,10	4,50
7	Эстафеты	5	0,15	4,45	0,15	4,45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>1,35</b>	<b>32,25</b>	<b>1,35</b>	<b>32,25</b>

### Раздел 3. Календарно - тематическое планирование для 1 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
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	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4	Комплекс упражнений в кругу. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».	1	Беседа  наблюдение	Спортивная площадка		
6	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Охотники и утки», «Передал - садись», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки», «Петушиные бои», «Кенгуру».	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
12	Комплекс упражнений с длинной	1	наблюдение	Спортивный		

	скакалкой «Веребочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».			зал		
13	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	наблюдение	Спортивный зал		
14	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ноги от земли».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15	Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зеленый», «Альпинисты».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу».	1	наблюдение	Спортивный зал		
17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки», «Язычок».	1	наблюдение	Спортивный зал		
18	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
19	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	1	наблюдение	Спортивный зал		
20	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	наблюдение	Спортивный зал		
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров»	1	Беседа наблюдение	Спортивная площадка		
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23	Игра «Гонки санок».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25	Игра «Черпахи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	наблюдение	Спортивный зал		
27	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	наблюдение	Спортивный зал		
28	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	наблюдение	Спортивный зал		
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	1	Беседа	Спортивный зал		
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивная площадка		
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32	Эстафета «Вызов номеров»	1	наблюдение	Спортивная		

				площадка		
33	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1	наблюдение	Спортивная площадка		

### Календарно - тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
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	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Веселые ракеты», «Краски», «Белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3	Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4	Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и Щуки», «Гуси-лебеди».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка».	1	Беседа  наблюдение	Спортивная площадка		
6	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Охотники и утки», «Передал - садись», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
11	Профилактика детского травматизма.	1	Беседа	Спортивный		

	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки», «Петушинные бои», «Кенгуру».		наблюдение	зал		
12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Веребочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	1	наблюдение	Спортивный зал		
13	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	наблюдение	Спортивный зал		
14	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ноги от земли».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15	Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зеленый», «Альпинисты».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу».	1	наблюдение	Спортивный зал		
17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки», «Язычок».	1	наблюдение	Спортивный зал		
18	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
19	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	1	наблюдение	Спортивный зал		
20	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	наблюдение	Спортивный зал		
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скагивание шаров»	1	Беседа наблюдение	Спортивная площадка		
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23	Игра «Гонки санок».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25	Игра «Черепахи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	наблюдение	Спортивный зал		
27	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	наблюдение	Спортивный зал		
28	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	1	наблюдение	Спортивный зал		
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	Беседа	Спортивный зал		

	Беговые эстафеты.					
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивная площадка		
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32	Эстафета «Вызов номеров»	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1	наблюдение	Спортивная площадка		

### Календарно - тематическое планирование для 3 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Вороны и воробьи», «Лиса и куры».	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «День и ночь», «Веселые ракеты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4	Упражнения с предметами. Игра «Колесо», «Два Мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок», «Карусель».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5	Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал-садись», «Свечи», «Перестрелка».	1	Беседа  наблюдение	Спортивная площадка		
6	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Гусеница».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Перестрелка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», «Мяч по полу».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Перестрелка с	1	наблюдение	Спортивная площадка		

	пленом».					
10	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Перестрелка с пленом», «Гонка мячей».	1	наблюдение	Спортивный зал		
11	Комплекс ОРУ в круге. Игра «Перестрелка с пленом», «Молекулы».	1	наблюдение	Спортивный зал		
12	Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге», «Воробушки».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка», «Кто выше».	1	наблюдение	Спортивный зал		
14	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом».	1	наблюдение	Спортивный зал		
16	Правила техники безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка», «Карлики и великаны», «На новое место».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
17	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка», «Ручеек», «Лабиринт».	1	наблюдение	Спортивный зал		
18	Упражнения для исправления осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы», «Чемпионы скакалки», «Что изменилось?».	1	наблюдение	Спортивный зал		
19	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
20	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».	1	наблюдение	Спортивный зал		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения на лыжах, санках. Игра «Санные поезда»	1	Беседа наблюдение	Спортивная площадка		
22	Игра «На одной лыже».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23	Игра «Езда на перекладных».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25	Игра «Воротца».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26	Разучивание народных игр. Игра «Веребочка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
27	Разучивание народных игр. Игра «Котел».	1	наблюдение	Спортивный зал		

28	Разучивание народных игр. Игра «Котел».	1	наблюдение	Спортивный зал		
29	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка - сапожник».	1	наблюдение	Спортивный зал		
30	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	Беседа  наблюдение	Спортивная площадка		
31	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32	Эстафета «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33	Эстафета «Чемпионы скакалки», «Выюны».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34	Эстафета «Стрекозы», «На новое место». Подведение итогов	1	наблюдение	Спортивная площадка		

#### Календарно - тематическое планирование для 4 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку».	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
2	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Пустое место», «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игры «пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Платок», «Палочки-выручалочки».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игры «Мячик кверху», «Свечи ставить».	1	Беседа  наблюдение	Спортивная площадка		
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	1	наблюдение	Спортивный зал		
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Мяч капитану», «Пионербол».	1	наблюдение	Спортивная площадка		

10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Мяч капитану», «Пионербол».	1	наблюдение	Спортивный зал		
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Мяч капитану», «Пионербол».	1	наблюдение	Спортивный зал		
12	Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками. Для чего важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка - рожок».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
13	Комплекс ОРУ. Игры «Переселение лягушек», «Лошадки».	1	наблюдение	Спортивный зал		
14	Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	наблюдение	Спортивный зал		
15	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге», «Кто первый?».	1	наблюдение	Спортивный зал		
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игры «Летит – не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
17	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1	наблюдение	Спортивный зал		
18	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко».	1	наблюдение	Спортивный зал		
19	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра «Горелки».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал		
20	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	наблюдение	Спортивный зал		
21	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строй крепость».	1	Беседа наблюдение	Спортивная площадка		
22	Игра «Взятие снежного городка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
23	Игра «Меткий стрелок».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
24	Игра «Слаломисты».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25	Игра «Воротца».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26	Разучивание народных игр. Игра «Мишени».	1	наблюдение	Спортивный зал		
27	Игра «Русская лапта».	1	наблюдение	Спортивный зал		
28	Игра «Русская лапта».	1	наблюдение	Спортивный зал		
29	Игра «Русская лапта».	1	наблюдение	Спортивный зал		
30	Значение слова «эстафета». Разбивание разными способами команд на группы.	1	Беседа	Спортивная площадка		

	Эстафеты «Передал-садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».		наблюдение			
31	Эстафеты «Передал-садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
32	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
33	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колоннах», «Поезд».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колоннах», «Поезд». Подведение итогов	1	наблюдение	Спортивная площадка		