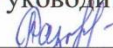


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10» г. Белгорода

РАСМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
<p>Руководитель МО  Разумова А.С. Протокол № 1 от «24» августа 2018 г.</p>	<p>Заместитель директора  / Кудрикова Д.Н. «30» 08 2018 г.</p>	<p> Директор Стебловская Л.С. Приказ № _____ от «10» _____ 20__ г. на основании решения педагогического совета протокол № 1 от _____ 20__ г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Олимпийцы»

Уровень начального общего образования

I Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы для внеурочной деятельности 1-4 классы спортивно-оздоровительного направления «Олимпийцы» Виленского М. Я, Ляха В. И. 2014г, в соответствии с требованиями ФГОС.

Направление программы - спортивно – оздоровительное

Отличительная особенность данной программы в том, что создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся, его самоопределения. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Новизна заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Актуальность программы в современных условиях чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Здоровье ребёнка, его социально – психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка от 6 до 16 – 17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связаны со школой. Школа – один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным

перепадениям жизни в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть «здоровье».

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, дыхательной систем, опорно – двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом работы по программе можно считать оценку уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью тестирования, анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д.

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 класс, 1 часа в неделю, 1 класс 33 часа , 2-4 34 часа в год.

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Формы и методы работы:

- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- соревнования
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры

II Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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 учетом требований ее 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;

2 класс

Личностные результаты:

- 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:

- 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;

3 класс

Личностные результаты:

- 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:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4 класс

Личностные результаты:

- 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:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

III Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

I. 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".

II. 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".

III. Игра 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».

IV. 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".

V. Народные игры

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**".

VI. Зимние забавы

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 «Черепахи».

VII. Эстафеты

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

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

2-й год обучения

I. 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».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

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

III. 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»

IV. 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?».

V. Народные игры

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

Практические занятия:

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

VI. Зимние забавы

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

Практические занятия:

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

VII. Эстафеты

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

I. 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».

II. 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".

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

IV. Игры малой подвижности

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

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Выше ножки от земли".
- Разучивание народных игр. Игра «Выбери меня».
- Разучивание народных игр. Игра "Мяч соседу".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты

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

Практические занятия:

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

4 год обучения

I. 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».

II. 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".

III. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Волк во рву». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Гуси - лебеди». Игра «Ловушка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Охотник и сторож». Игра «Капканы».

IV. Игра 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 «Выбери меня». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Большой мяч». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Удочка». Игра «Светофор».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто быстрее встанет в круг». Игра «Садовник». Игра «Мяч соседу». Игра "Городки".

V. Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Прыгающие воробышки".
- Разучивание народных игр. Игра "Карусель".
- Разучивание народных игр. Игра "Совушки".
- **Игра "Русская лапта".**

VI. Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

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

Практические занятия:

- Игра «Городки».
- Игра «Пустое место».

- Игра «Гонки снежных комов»

VII. 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).

№ урока	Кол-во часов	Содержание программного материала	Количество часов		
			Всего	Теоретических	Практических
1	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.			1
2	1	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".		1	
3	1	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".		1	
4	1	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".		1	

5	1	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".		1	1
6	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".			1
7	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".			1
8	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".			1
9	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".			1
10	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".			1

11	1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1	1
12	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».			1
13	1	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».			1
14	1	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».			1
15	1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			1
16	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».		1	

17	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".			1
18	1	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».			1
19	1	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».			1
20	1	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».			1
21	1	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».			1
22	1	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".			1
23	1	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".			1
24	1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».			1
25	1	Игра «Гонки снежных комов».			1
26	1	Игра «Гонки санок».			1

27	1	Игра «Слаломисты».			1
28	1	Игра «Черпахи».			1
29	1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		1	1
30	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)			1
31	1	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.			1
32	1	Эстафета "вызов номеров".			1
33	1	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".			1

Тематическое планирование 2-4 год обучения

№	Наименование разделов	Всего
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы)	4
2.	Игры с мячом.	6
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4
5.	Народные игры	7
6.	Зимние забавы.	4
7.	Эстафеты.	6
	ИТОГО:	34

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№	Наименование разделов	Всего
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4
2.	Игры с мячом.	6
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4
5.	Народные игры	5
6.	Зимние забавы.	4
7.	Эстафеты.	6
	ИТОГО:	33

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока	Кол-во часов	Содержание программного материала	Количество часов		
			Всего	Теоретических	Практических
1	1	<p>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".</p>		1	
2	1	<p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".</p>			1
3	1	<p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра</p>			1

		«Пустое место». Игра «Невод».			
4	1	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».			1
5	1	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".		1	1
6	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".			1
7	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".			1
8	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча		1	1

		Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".			
9	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".			1
10	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".			1
11	1	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы"			1
12	1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».		1	1
13	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»			1
14	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в			1

		приседе». Игра «Пингвины с мячом».			
15	1	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»			1
16	1	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».		1	1
17	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".			1
18	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».			1
19	1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»		1	1

20	1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»			1
21	1	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»			1
22	1	Разучивание народных игр. Игра «Котел»			1
23	1	Разучивание народных игр. Игра «Котел»			1
24	1	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".			1
25	1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».			1
26	1	Игра «На одной лыже».			1
27	1	Игра «Езда на перекладных».			1
28	1	Игра "Слаломисты".			1
29	1	Игра "Воротца".			1
30	1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки.		1	1

		Веселые старты.			
31	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».			1
32	1	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».			1
33	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».			1
34	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».			1

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ урока	Кол-во часов	Содержание программного материала	Количество часов		
			Всего	Теоретических	Практических
1	1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».		1	
2	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».			1
3	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».			1

4	1	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».			1
5	1	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»			1
6	1	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».			1
7	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».			1
8	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».			1
9	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".			1
10	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".			1
11	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".			1
12	1	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот».		1	1

		Игра «Дедушка – рожок».			
13	1	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки»			1
14	1	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».			1
15	1	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».			1
16	1	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».		1	1
17	1	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»			1
18	1	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».			1
19	1	Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр.		1	1
20	1	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».			1
21	1	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".			1

22	1	Игра "Русская лапта".			1
23	1	Игра "Русская лапта".			1
24	1	Игра "Русская лапта".			1
25	1	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».		1	1
26	1	Игра «Взятие снежного городка».			1
27	1	Игра «Меткой стрелок».			1
28	1	Игра "Слаломисты".			1
29	1	Игра "Воротца".			1
30	1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».		1	1
31	1	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			1

32	1	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			1
33	1	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			1
34	1	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			1

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Кол-во часов	Содержание программного материала	Количество часов		
			Всего	Теоретических	Практических
1	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1	1	
2	1	Что такое подвижная игра? повторение истории подвижной игры. Понятие правил игры. Пятнашки. Фанты.	2	1	1
3	1	Русские народные игры. «Ловушка».	1		1
4	1	Групповые игры. «Охотник и сторож»	1		1

5	1	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	1		1
6	1	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	
7	1	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	1		1
8	1	Групповые игры. «Гуси - лебеди», «Совушка»	1		1
9	1	Групповые игры. «Космонавты», «Быстро по местам»	1		1
10	1	Эстафеты с предметами	1		1
11	1	Групповые игры. «Пустое место»	1		1
12	1	«Веселые старты»	1		1
13	1	Игра «День - ночь»	1		1
14	1	Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек	2	1	1
15	1	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1
16	1	Групповая игра «Светофор»	1		1
17	1	Групповая игра «Поломанный телефон»	1		1

18	1	Групповая игра «Кошки - мышки»	1		1
19	1	Групповая игра «Пятнашки»	1		1
20	1	Групповая игра «Волк во рву»	1		1
21	1	Игры с мячом. История возникновения игр с мячом. Игры разных народов с мячом	2	1	1
22	1	Групповая игра. Горелки. Блуждающий мяч.	1		1
23	1	Групповая игра «Передача мяча в колоннах»	1		1
24	1	Групповая игра «Мяч соседу»	1		1
25	1	Групповая игра «Салки с мячом»	1		1
26	1	Групповая игра «Выбери меня»	1		1
27	1	Групповая игра «мяч соседу»	1		1
28	1	Групповая игра «Большой мяч»	1		1
29	1	Закрепление изученных игр с мячом	1		1
30	1	Эстафеты с мячом	1		1
31	1	Зимние забавы. Первая помощь при обморожении. Закаливание и его влияние на организм	1	1	

32	1	Зимой на воздухе. «Городки»	1		1
33	1	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1		1
34	1	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	1		1

Формы и средства контроля:

- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- соревнования
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры

