

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ДВОРОВЫЕ ИГРЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Цель программы - оптимальное общее развитие каждого ребенка (психическое, физическое, духовно-нравственное, эстетическое) средствами подвижных игр.

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Развитие личностных качеств (активности, инициативности, воли, любознательности и т.п.), интеллекта (внимания, памяти, восприятия).

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

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

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене

общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания:

формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Пустое место», «Вороны - воробьи», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Охотники и олени», «День и ночь», «Совушка».
2. Игры с бегом: «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Салки с приседаниями», «Кошки - мышки».
3. Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Прыжок под микроскопом», «Прыжки по полоскам». Игры с метанием: «Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Крепости».
4. Игры с лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты». Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».
5. Игры с бросками и ловлей мяча: «Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».
6. Игры на внимание: «Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочка», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос», «Великаны - лилипуты».

2 класс

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Охотники и утки», «Третий лишний», «Колдунчик», «Зайцы в огороде», «Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь», «Совушка», «Море волнуется – раз!», «Два мороза», «Белки, волки, лисы».
2. Игры с бегом: «Салки с выручкой», «Пустое место», «Салки – ноги от земли», «Хитрая лиса».
3. Игры с прыжками: «Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Парашиотисты», «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики-воробушки».
4. Игры с метанием: «Лучшие стрелки», «Кто дальше бросит».
5. Игры с лазанием и перелезанием: «Через обруч», «Охотники за обезьянами».
6. Игры со скакалкой: «Зеркало», «Лягушка», «Удочка».
7. Игры с бросками и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей», «Кто дальше бросит».
8. Игры с элементами футбола: «Передача мяча ногами», «Забей гол», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу».
9. Игры на внимание: «Правильно – неправильно», «Быстро шагай!», «Класс! Смирно!», «Запрещенное движение».

3 класс

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Пятнашки маршем», «Карусель», «Бег за флажками», «Гуси-лебеди», «Лапта», «Охотники и утки», «Совушка», «Два мороза».
2. Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Шишки, желуди, орехи».
3. Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».
4. Игры с метанием: «Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепости».
5. Игры с лазанием и перелезанием: «Слепая обезьяна», полоса препятствий, эстафеты.
6. Игры с бросками и ловлей мяча: «Перестрелка», «Снайперы», «Два капитана», «Сильный бросок».
7. Игры на внимание: «Отгадай чей голосок», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос».
8. Игры с элементами футбола: «Передача мяча ногами», «Передача мяча головой», «Выбей мяч из круга», «Забей гол», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу».
9. Игры с элементами пионерболла: «Одинадцать», «Картошка».
10. Игры с элементами баскетбола: «Вышибала», «Круговая лапта».

4 класс

1. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два мороза», «Караси и щука», «Змейка», «Дорожки», «Салки на 1 ноге».

2. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Поймай лягушку», «Воробышки и кот», «Чемпионы скакалки», «Придумай и покажи», «Эстафеты с длинной скакалкой», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками».
3. Игры с метанием, передачами и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большим мячом», «Сильный бросок», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель».
4. Игры - эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты – поезда», «Большая круговая эстафета».
5. Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бой на бревне», «Ванька- встанька», «Лошадки».
6. Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай веревочку», «Защита укреплений», «Кошки - мышки», «Цепи кованые».
7. Игры с разными предметами: «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Лапта», «Единоборство», «Городки».
8. Поисковые игры: «Палочка – выручалочка», «Двое слепых», «Прятки», «Слепой и зрячий», «Золото хороню», «Горячо - холодно».
9. Игры на развитие силы: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной».
10. Игры зимой: «Игра в снежки», «Строительные игры из снега», «Эстафета на санках», «Лыжные гонки».
11. Игры на развитие психических процессов:
 - внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»;
 - воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»;
 - коррекцию эмоциональной сферы: «Баба Яга», «Три характера».
12. Подвижные игры с элементами спортивных игр: баскетбол по упрощенным правилам, игры с элементами баскетбола - «Бросай – поймай», «Выстрел в небо»; пионербол по упрощенным правилам; футбол по упрощенным правилам.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
 - игры малой подвижности;
 - подвижные игры средней интенсивности;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 ч.)

№	Тема	Элементы содержания	Кол-во часов	ЭОР
1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Ловля обезьян», «Два мороза»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
2	Подвижные игры со скакалкой	«Зеркало», «Забегалы»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
3	Подвижные игры с прыжками	«Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
4	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	«Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
6	Подвижные игры на развитие внимания	«Правильно - неправильно», «Копна тропинка-кочка»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Пустое место»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
8	Подвижные игры со скакалкой	«Алфавит», «Зеркало»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
1	Подвижные игры с прыжками	«Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	«Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
4	Подвижные игры на развитие внимания	«Копна-тропинка кочка», «Быстро шагай!»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)

5	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Вороны - воробьи», «У медведя во бору»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Караси и щука», «Белые медведи»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и олени», «День и ночь»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
8	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Медведи и пчелы»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)

1	Подвижные игры с бегом	«Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
2	Подвижные игры с прыжками	«Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
3	Подвижные игры на развитие меткости	«Кто дальше бросит», «Точно в цель»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и олени», «Вызов номеров»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
5	Подвижные игры на развитие меткости	«Точно в цель», «Крепости»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Совушка»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
7	Подвижные игры на развитие внимания	«Великаны - лилипуты», «Пол, потолок, нос»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
8	Подвижные игры с прыжками	«Прыжки по полоскам», «Прыжок под микроскопом»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
9	Подвижные игры с бегом	«Салки с приседанием», «Кошки - мышки»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)

1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Медведи и пчелы», «Бег сороконожек»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Поезд», «Альпинисты»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
3	Подвижные игры на развитие внимания	«Запрещенное движение», «Двенадцать палочек»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Белые медведи», «Дед мороз»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Зайчик-попрыгайчик», «Кого назвали, тот и ловит»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
6*	Подвижные игры с прыжками	«Прыжок под микроскопом», «Прыжки по кочкам»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«У медведя во бору», «Вызов номеров»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)
8	Подвижные игры со скакалкой	«Алфавит», «Зеркало»	1	Портал Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.reshe.edu.ru/)

2 класс (34 ч.)

№	Тема	Элементы содержания	Кол-во часов
1 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и утки», «Третий лишний»	1
2	Подвижные игры со скакалкой	«Зеркало», «Люлька»	1
3	Подвижные игры с прыжками	«Волк во рву», «Лягушата и цапля»	1
4	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Через обруч», «Охотники за обезьянами»	1
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Мяч водящему», «Гонка мячей»	1

6	Подвижные игры на развитие внимания	«Правильно неправильно», «Быстро шагай»	1
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Колдунчик», «Зайцы в огороде»	1
8	Подвижные игры со скакалкой	«Удочка», «Зеркало»	1
2 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с прыжками	«Парашютисты», «Прыжки по полоскам»	1
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Через обруч», «Охотники за обезьянами»	1
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Кто дальше бросит», «мяч водящему»	1
4	Подвижные игры на развитие внимания	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение!»	1
5	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Караси и щука», «Третий лишний»	1
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Колдунчик», «Зайцы в огороде»	1
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Тише едешь, дальше будешь», «Совушка»	1
8	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Колдунчик», «Охотники и утки»	1

3 четверть – 10 часов			
1	Подвижные игры с бегом	«Салки с выручкой», «Пустое место»	1
2	Подвижные игры с прыжками	«Волк во рву», «Попрыгунчики воробушки»	1
3*	Подвижные игры на развитие меткости	«Лучшие стрелки», «Кто дальше бросит»	1

4	Подвижные игры на развитие внимания	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	1
5*	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Море волнуется – раз!», «Два мороза»	1
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Совушка», «Третий лишний»	1
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Белки, волки, лисы», «Совушка»	1
8	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Караси и щука», «Третий лишний»	1
9	Подвижные игры с прыжками	«Волк во рву», «Попрыгунчики воробушки»	1
10	Подвижные игры с бегом	«Салки – ноги от земли», «Хитрая лиса»	1
4 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь»	1
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Через обруч», эстафеты	1
3	Подвижные игры на развитие внимания	«Запрещенное движение», «Правильно - неправильно»	1
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Совушка», «Тише едешь, дальше будешь»	1
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Мяч водящему», эстафеты	1
6	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча ногами», «Забей гол»	1
7	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча по кругу», «Точно в цель»	1
8	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча по кругу», «Забей гол»	1

3 класс (34 ч.)

№	Тема	Элементы содержания	Кол-во часов
1 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Пятнашки маршем», «Лапта»	1
2	Подвижные игры с прыжками	«Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком»	1
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	«Перестрелка», «Снайперы»	1
4	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Слепая обезьяна», эстафеты	1
5	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча ногами», «Выбей мяч из круга»	1
6	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча головой», «Забей гол»	1
7	Подвижные игры с элементами футбола	«Точно в цель», «Выбей мяч из круга»	1
8	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча ногами», «Забей гол»	1
2 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с прыжками	«Прыгуньи и пятнашки», «Прыжок за прыжком»	1
2	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Стрелки», «Кто точнее?»	1
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	«Два капитана», «Сильный бросок»	1
4	Подвижные игры для развития внимания	«Пол, потолок, нос», «Запрещенное движение»	1
5	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и утки», «Лапта»	1
6	Подвижные игры с общеразвивающим	«Карусель», «Гуси лебеди»	1

	характером		
7	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и утки», «Совушка»	1
8	Подвижные игры с бегом	«Хитрая лиса», «Шишки, желуди, орехи»	1

3 четверть – 10 часов

1	Подвижные игры на развитие меткости	«Снайпер», «Крепости»	1
2	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Два мороза», «Совушка»	1
3	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Карусель», «Два мороза»	1
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Охотники и утки», «Гуси-лебеди»	
5	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Лапта», «Бег за флажками»	1
6	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Пятнашки маршем», «Совушка»	1
7	Подвижные игры с прыжками	«Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки»	1
8	Подвижные игры на развитие внимания	«Пол, потолок, нос», «Отгадай чей голосок»	1
9	Подвижные игры на развитие меткости	«Крепости», «Снежком по мячу»	1
10	Подвижные игры с бегом	«Хитрая лиса», «Шишки, желуди, орехи»	1

4 четверть – 8 часов

1	Подвижные игры с общеразвивающим характером	«Гуси-лебеди», «Лапта»	1
---	---	---------------------------	---

2	Подвижные игры с элементами баскетбола	«Вышибала», «Перестрелка»	1
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	«Круговая лапта», «Перестрелка»	1
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	«Вышибала», «Перестрелка»	1
5	Подвижные игры с элементами пионербола	«Одиннадцать», «Картошка»	1
6	Подвижные игры с элементами пионербола	«Одиннадцать», «Картошка»	1
7	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча ногами», «Выбей мяч ногами»	1
8	Подвижные игры с элементами футбола	«Передача мяча по кругу», «Точно в цель»	1

4 класс (34 ч.)

№	Тема	Элементы содержания	Кол-во часов
1 четверть – 8 часов			
1	Подвижные игры с бегом	«Бездомный заяц», «Салки на 1 ноге»	1
2	Подвижные игры для формирования правильной осанки	«Хвостики», «Паровоз»	1
3	Подвижные игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки»	1
4	Подвижные игры – эстафеты	Игра-эстафета «Команда быстроногих»	1
5	Подвижные игры с прыжками	«Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»	1
6	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг»	1

7	Подвижные игры с разными предметами	«Бирюльки», «Двенадцать палочек»	1
8	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	1
2 четверть – 8 часов			
1	Подвижные поисковые игры	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	1
	Подвижные игры на развитие силы	«Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»	1
3	Подвижные игры с бегом	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	1
4	Подвижные игры для формирования правильной осанки	«Бои на бревне», «Ванька встанька»	1
5	Подвижные игры – эстафеты	«Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета»	1
6	Подвижные игры на развитие психических процессов	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	1
7	Подвижные игры с прыжками	«Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	1

8	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча	«Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки»	1
3 четверть – 10 часов			
1	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Кошки - мышки», «Цепи кованые».	1
2	Подвижные поисковые игры	«Двое слепых», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	1
3	Подвижные игры зимой	Игра в снежки. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1

4	Подвижные игры на развитие психических процессов	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера»	1
5	Подвижные игры с бегом	«Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза»	1
6	Подвижные игры для формирования правильной осанки	«Хвостики», «Паровоз», «Ванька-встанька», «Лошадки»	1
7	Подвижные игры с прыжками	«Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками	1
8	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча	«Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок»	1
9	Подвижные игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»	1
10	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки»	1

4 четверть – 8 часов

1	Подвижные игры с разными предметами	Разучивание игры «Лапта»	1
2	Подвижные игры с разными предметами	Разучивание игр «Городки», «Единоборство»	1
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	Баскетбол по упрощённым правилам. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо»	1
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	Баскетбол по упрощённым правилам.	1
5	Подвижные игры с элементами пионербола	Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила.	1
6	Подвижные игры	с Пионербол по упрощённым	1

	элементами пионербола	правил. Игровые правила.	
--	-----------------------	--------------------------	--

7	Подвижные игры с элементами футбола	Футбол по упрощенным правилам.	1
8	Подвижные игры с элементами футбола	Футбол по упрощенным правилам.	1