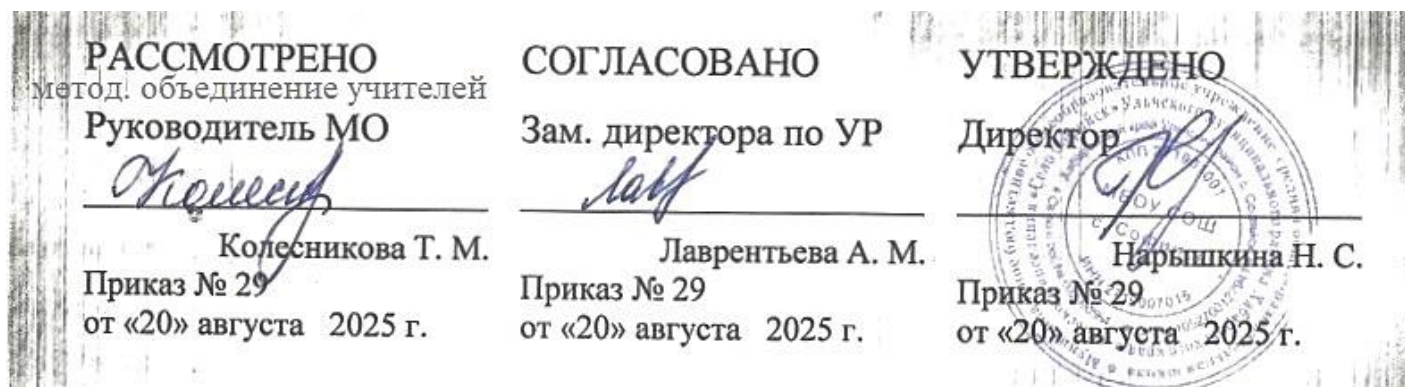


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Ульчского муниципального района

МБОУ СОШ с. Софийск



Рабочая программа

Элективного курса по физической культуре

для 1-3 х классов

«Весёлая физкультура»

Разработала: Учитель физкультуры

Целищева Екатерина Юрьевна

Софийск 2025

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/;
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут

восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового

образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру.

Посредством

игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения,

тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх

отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой

деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как

организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на

рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это

активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на

открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочно деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных

(хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры

в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли -

волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться

быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок,

играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные,

основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем

сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием

сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением

конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра

и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел

(образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического

воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей,

позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий,

как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти

опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться

мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев,

должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок

должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки

вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко

осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах,

наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со

свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча

игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и

их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- ☐ умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ☐ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- ☐ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ☐ 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 играх и нестандартных ситуациях;
- ☐ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

являются следующие умения:

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробы - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3.

Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием

спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4.

Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента

государственного

образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/ и Закона РФ

от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной

направленности в выходные и каникулярные дни.**1. Основы знаний о подвижных играх .** Что такое подвижные игры? Познакомить

с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры,

выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и

т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по

физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в

год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-

нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал,

который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и**

спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье,

содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения

младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность

следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать

учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных

занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

**Календарно - тематическое планирование
1 класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Третий лишний". "У медведя во бору", "Веселые ракеты",	1
2			Комплекс упражнений с предметами в движении. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". "Белые медведи".	1
3			Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1
4			История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1
5			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1
6			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка".	1
7			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1
8			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1
9			Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1
10			Игра «Гонки снежных комков».	1
11			Игра «Гонки санок».	1
12			Игра «Черепашки».	1
13			Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами	1

			дыхания во время прыжков. «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушинные бои". "Кенгуру".	
14			Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». «Лягушата и цапля».	1
15			Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
16			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», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	1
17			Комплекс упражнений с мешочками. Игры: «Разведчики». «Поезд» .«Построение в шеренгу».	1
18			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок".	1
19			Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1
20			Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1
21			Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1
22			Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1
23			Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
24			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1
25			Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1
26			Эстафета "вызов номеров".	1
27			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1

**Календарно - тематическое планирование
2 класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, равномерного бега. Игры: «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	1
2.			Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам». «День и ночь». "Веселые ракеты".	1
3.			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Вызов	1

			номеров». «Пустое место». «Невод».	
4.			Упражнения с предметами. Игры: «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок». «Карусель».	1
5.			Правила безопасного поведения при играх мячом. Совершенствование координации движений. Игры: «Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка".	1
6.			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача и метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница".	1
7.			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд», "Перестрелка".	1
8.			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры: «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», "Мяч по полу".	1
9.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча", "Перестрелка с пленом".	1
10.			Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1
11.			Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1
12.			Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1
13.			Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
14.			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
15.			Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
16.			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
17.			Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1
18.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1
19.			Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1
20.			Игра «На одной лыже».	1
21.			Игра «Езда на перекладных».	1
22.			Игра "Слаломисты".	1

23.			Игра "Воротца".	1
24.			История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
25.			Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
26.			Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
27.			Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
28.			Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
29.			Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
30.			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1
31.			Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
32.			Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
33.			Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
34.			Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1

**Календарно - тематическое планирование
3класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку».	1
2.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу».	1
3.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Много троих, хватит двоих».	1
4.			Комплекс ОРУ с предметами. Игры: «Платок», «Палочки – выручалочки».	1
5.			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик кверху», «Свечи ставить»	1
6.			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1
7.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	1
8.			Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».	1

9.		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
10.		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
11.		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
12.		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры: «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	1
13.		Комплекс ОРУ. Игры: «Переселение лягушек», «Лошадки».	1
14.		Комплекс ОРУ. Игры: «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1
15.		Комплекс ОРУ. Игры: «Салка на одной ноге», «Кто первый?».	1
16.		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность: «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1
17.		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры: «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1
18.		Комплекс ОРУ. Игры: «Молчанка», «Колечко».	1
19.		Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1
20.		Игра «Взятие снежного городка».	1
21.		Игра «Меткой стрелок».	1
22.		Игра "Слаломисты".	1
23.		Игра "Воротца".	1
24.		Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр «Горелки».	1
25.		Разучивание народных игр «Мотальщицы».	1
26.		Разучивание народных игр «Мишени».	1
27.		Игра "Русская лапта".	1
28.		Игра "Русская лапта".	1
29.		Игра "Русская лапта".	1
30.		Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
31.		Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
32.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
33.		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
34.		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя»,	1

			«Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	
--	--	--	---	--