

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону

«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»

Приложение к
Основной образовательной программе НОО

приказ № 423 от 29 августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

для 1-4 классов

на 2024-2025 учебный год

Раздел I

«Пояснительная записка»

Программа курса разработана на основе программы Матвеев А.П. в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МАОУ «Гимназия № 76».

Курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, Программы воспитания МАОУ «Гимназия № 76».

Данная рабочая программа предназначена для проведения занятий по внеурочной деятельности «Подвижные игры»: в 1 классах на 33 часа (1 часа в неделю), 2-4 классы 34 часа .

РАЗДЕЛ II

Планируемые результаты реализации программы

| № | Тематический раздел | Результаты освоения раздела рабочей программы | Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата | Воспитательные задачи |
|---|-------------------------------------|---|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | Работа в группе, коллективе. | Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
| 2 | Игры с мячом | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Умение играть в команде, организованность в соблюдении правил игры, чувства товарищества и взаимоуважения. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | Групповые упражнения. | Воспитание чувств дружбы, взаимопомощи и дисциплинированности. |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 4 | Игры для формирования правильной осанки | 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». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы. |
|---|---|--|--|--|

РАЗДЕЛ III

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Тема | 2 класс | Содержание темы | Формы занятий |
|---|--|---------|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | 3 | Работа в группе, коллективе. | Работа в группе, коллективе. |
| 2 | Игры с мячом | 4 | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | 3 | Групповые упражнения. | Групповые упражнения. |
| 4 | Игры на развитие психических процессов | 5 | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. |
| 5 | Зимние забавы | 3 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | Групповые упражнения. |
| 6 | Эстафеты | 5 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. | Групповые упражнения. |
| 7 | Народные игры | 6 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | Групповые упражнения. |
| 8 | Спортивные игры | 4 | Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. | Групповые упражнения. |
| | Итого: | 33 | | |

РАЗДЕЛ IV

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Игры с бегом. «Фигуры». «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 2 | Игры с мячом. «Мячик». «Мяч по полу». | 1 |
| 3 | Игры с бегом. «Мишка на прогулке». «Медведи и пчёлы». «У медведя во бору». | 1 |
| 4 | Игры с прыжками (скакалки). «Скакалочка». «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 5 | Игры с мячом. «Кто меткий?». «Метко в цель». «Бегуны и метатели». | 1 |
| 6 | Игры с бегом. «Второй лишний». а «Краски». | 1 |
| 7 | Игры с прыжками (скакалки). «Солнышко». «Зеркало». | 1 |
| 8 | Игры с мячом. «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей». | 1 |
| 9 | Игры с прыжками (скакалки). «Лучики». «Выше ножки от земли». | 1 |
| 10 | Игры с мячом. Броски и ловля мяча | 1 |
| 11 | Забавные игры. Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 12 | Игры для формирования правильной осанки. «Ровная спина». «Красный, зелёный». «Альпинисты». | 1 |
| 13 | Игра «Гонки». | 1 |
| 14 | Игры «Клуб веселых инженеров». «Мяч из круга». | 1 |
| 15 | Игры «Гонка с шайбами». «Черепахи». | 1 |
| 16 | Эстафеты. Беговая эстафеты. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 17 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 18 | Игра «Кто выше?» | 1 |
| 19 | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 20 | Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 21 | Эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 22 | Народные игры. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |
| 23 | Эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 |
| 24 | Народные игры. Игра «Чижик». | 1 |
| 25 | Народные игры. Игра "Чехарда" | 1 |
| 26 | Эстафеты. «Весенний марафон» | 1 |
| 27 | Народные игры. Игра «Чай-чай выручай» | 1 |
| 28 | Народные игры. Игра «День и ночь» | 1 |
| 29 | Эстафеты. Прыжки в длину | 1 |
| 30 | Игра «Попади в цель» | 1 |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 32 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик». | 1 |
| 33 | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |

2 класс

РАЗДЕЛ II

Планируемые результаты реализации программы

| № | Тематический раздел | Результаты освоения раздела рабочей программы | Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата | Воспитательные задачи |
|---|-------------------------------------|---|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | Работа в группе, коллективе. | Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
| 2 | Игры с мячом | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Умение играть в команде, организованность в соблюдении правил игры, чувства товарищества и взаимоуважения. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | Групповые упражнения. | Воспитание чувств дружбы, взаимопомощи и дисциплинированности. |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 4 | Игры для формирования правильной осанки | 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». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы. |
|---|---|--|--|--|

РАЗДЕЛ III

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Тема | 2 класс | Содержание темы | Формы занятий |
|---|--|---------|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | 3 | Работа в группе, коллективе. | Работа в группе, коллективе. |
| 2 | Игры с мячом | 4 | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | 3 | Групповые упражнения. | Групповые упражнения. |
| 4 | Игры на развитие психических процессов | 5 | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. |
| 5 | Зимние забавы | 3 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | Групповые упражнения. |
| 6 | Эстафеты | 5 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. | Групповые упражнения. |
| 7 | Народные игры | 6 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | Групповые упражнения. |
| 8 | Спортивные игры | 5 | Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. | Групповые упражнения. |
| | Итого: | 34 | | |

РАЗДЕЛ IV

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Игры с бегом. «Фигуры». «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 2 | Игры с мячом. «Мячик». «Мяч по полу». | 1 |
| 3 | Игры с бегом. «Мишка на прогулке». «Медведи и пчёлы». «У медведя во бору». | 1 |
| 4 | Игры с прыжками (скакалки). «Скакалочка». «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 5 | Игры с мячом. «Кто меткий?». «Метко в цель». «Бегуны и метатели». | 1 |
| 6 | Игры с бегом. «Второй лишний». а «Краски». | 1 |
| 7 | Игры с прыжками (скакалки). «Солнышко». «Зеркало». | 1 |
| 8 | Игры с мячом. «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей». | 1 |
| 9 | Игры с прыжками (скакалки). «Лучики». «Выше ножки от земли». | 1 |
| 10 | Игры с мячом. Броски и ловля мяча | 1 |
| 11 | Забавные игры. Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 12 | Игры для формирования правильной осанки. «Ровная спина». «Красный, зелёный». «Альпинисты». | 1 |
| 13 | Игра «Гонки». | 1 |
| 14 | Игры «Клуб веселых инженеров». «Мяч из круга». | 1 |
| 15 | Игры «Гонка с шайбами». «Черепахи». | 1 |
| 16 | Эстафеты. Беговая эстафеты. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 17 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 18 | Игра «Кто выше?» | 1 |
| 19 | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 20 | Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 21 | Эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 22 | Народные игры. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |
| 23 | Эстафеты. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 |
| 24 | Народные игры. Игра «Чижик». | 1 |
| 25 | Народные игры. Игра "Чехарда" | 1 |
| 26 | Эстафеты. «Весенний марафон» | 1 |
| 27 | Народные игры. Игра «Чай-чай выручай» | 1 |
| 28 | Народные игры. Игра «День и ночь» | 1 |
| 29 | Эстафеты. Прыжки в длину | 1 |
| 30 | Игра «Попади в цель» | 1 |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 32 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик». | 1 |
| 33 | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |
| 34 | Игра «Веселый зоопарк» | 1 |

РАЗДЕЛ II**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

| № | Тематический раздел | Результаты освоения раздела рабочей программы | Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата | Воспитательные задачи |
|---|-------------------------------------|---|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | Работа в группе, коллективе. | Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
| 2 | Игры с мячом | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Умение играть в команде, организованность в соблюдении правил игры, чувства товарищества и взаимоуважения. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | Групповые упражнения. | Воспитание чувств дружбы, взаимопомощи и дисциплинированности. |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 4 | Игры для формирования правильной осанки | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы. |
|---|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | | |
|--|--|---|--|--|

РАЗДЕЛ III

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Тема | 3 класс (1 час) | Содержание темы | Формы занятий |
|---|--|--------------------|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | 4 | Работа в группе, коллективе. | Работа в группе, коллективе. |
| 2 | Игры с мячом | 4 | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | 4 | Групповые упражнения. | Групповые упражнения. |
| 4 | Игры на развитие психических процессов | 4 | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. |
| 5 | Зимние забавы | 4 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | Групповые упражнения. |

| | | | | |
|---|-----------------|----|--|-----------------------|
| 6 | Эстафеты | 5 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. | Групповые упражнения. |
| 7 | Народные игры | 4 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | Групповые упражнения. |
| 8 | Спортивные игры | 5 | Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. | Групповые упражнения. |
| | Итого: | 34 | | |

РАЗДЕЛ IV

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | «Осенний марафон» | 1 |
| 2 | Игра «Чай-чай выручай» | 1 |
| 3 | Игра «День и ночь» | 1 |
| 4 | Игра «Вызовы» | 1 |
| 5 | Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 6 | Прыжки в длину | 1 |
| 7 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 8 | Игра «Кто выше?» | 1 |
| 9 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 |
| 10 | Игра ««Веселые ладошки»» | 1 |
| 11 | Игра «Веселый зоопарк» | 1 |
| 12 | «Красивая спина» | 1 |
| 13 | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 14 | Игра «Веселый сапожок» | 1 |
| 15 | "Непоседы" | 1 |
| 16 | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |
| 17 | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 18 | Игра «Царь горы» | 1 |
| 19 | Повороты на месте и в движении | 1 |
| 20 | Игра «Попади в цель» | 1 |
| 21 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 22 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 23 | Игры и эстафеты с мячами | 1 |
| 24 | Игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 25 | Броски мяча в корзину | 1 |
| 26 | Игра «Боулинг» | 1 |
| 27 | Игра «Картошка» | 1 |
| 28 | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 |
| 29 | Игра «Веселые пингвинята» | 1 |
| 30 | Игра «Солнышко» | 1 |
| 31 | Игра «Пустое место» | 1 |
| 32 | Весёлые старты | 1 |
| 33-34 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 2 |

4 класс

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| № | Тематический раздел | Результаты освоения раздела рабочей программы | Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата | Воспитательные задачи |
|---|-------------------------------------|---|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | Работа в группе, коллективе. | Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
| 2 | Игры с мячом | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Умение играть в команде, организованность в соблюдении правил игры, чувства товарищества и взаимоуважения. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | Групповые упражнения. | Воспитание чувств дружбы, взаимопомощи и дисциплинированности. |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 4 | Игры для формирования правильной осанки | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. | Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение функций дыхания и сердечно - сосудистой системы. |
|---|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. | | |
|--|--|---|--|--|

РАЗДЕЛ III

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Тема | час | Содержание темы | Формы занятий |
|---|--|-----|--|--|
| 1 | Игры с бегом (общеразвивающие игры) | 4 | Работа в группе, коллективе. | Работа в группе, коллективе. |
| 2 | Игры с мячом | 5 | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. | Игры и упражнения, направленные на развитие дыхательного аппарата. |
| 3 | Игра с прыжками (скакалки) | 3 | Групповые упражнения. | Групповые упражнения. |
| 4 | Игры на развитие психических процессов | 4 | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза.. | Упражнения, направленные на предотвращения сколиоза. |
| 5 | Зимние забавы | 4 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | Групповые упражнения. |

| | | | | |
|---|-----------------|----|--|-----------------------|
| 6 | Эстафеты | 4 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. | Групповые упражнения. |
| 7 | Народные игры | 7 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. | Групповые упражнения. |
| 8 | Спортивные игры | 3 | Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку. | Групповые упражнения. |
| | Итого: | 34 | | |

РАЗДЕЛ IV**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 2 | Игры с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Мяч по полу». | 1 |
| 3 | Игры с мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель» | 1 |
| 4 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». «У медведя во бору». | 1 |
| 5 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Воробышки». | 1 |
| 6 | Игры с прыжками. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». | 1 |
| 7 | Игры с мячом. Передача мяча, метание мяча». Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели». | 1 |
| 8 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне. Игра «Второй лишний», «Краски». | 1 |
| 9 | Игры с прыжками. Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало». | 1 |
| 10 | Игры с мячом. Укрепление основных мышечных групп. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей». | 1 |
| 11 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики», «Выше ножки от земли». | 1 |
| 12 | Игры с бегом. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?», «Гуси – лебеди». | 1 |
| 13 | Игры с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча | 1 |
| 14 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 15 | Забавные игры. Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 16 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
| 17 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». И «Краски». | 1 |
| 18 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 19 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей». | 1 |
| 20 | Забавные игры. Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 21 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 22 | Игры с бегом. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». | 1 |
| 23 | Игры для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
| 24 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 |
| 25 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
| 26 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля» | 1 |
| 27 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 |
| 28 | Игры с бегом. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 |
| 29 | Игры с прыжками (скакалки). Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
| 30 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». | 1 |
| 31 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». | 1 |
| 32 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. | 1 |
| 33 | Закаливание и его влияние на организм. | 1 |
| 34 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Скорый поезд». | 1 |