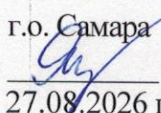


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»
городского округа Самара
(МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 25.08.2026

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
МБОУ «Школа № 46»
г.о. Самара
 Яничкина Ю. А.
27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
МБОУ «Школа № 46» г.о.
Самара № 376-од от 28.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(1 – 4 класс)

Программу составила учитель физической культуры

МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара Шарифуллина Елена Васильевна

Количество часов в год: 33 ч (для 1 класса), 34 ч (2 – 4 класс)
Количество часов в неделю: 1 ч.

г. Самара, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1–4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активистской культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

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.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» адресована обучающимся начальной школы и рассчитана на 4 года (1–4 классы).

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе с проведением занятий 1 раз в неделю, на 34 часа в год – во 2–4 классах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. В программе предусматривается определенная последовательность прохождения тем. Формы организации занятий внеурочной деятельности при реализации программы «Подвижные игры» основаны на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. При организации занятий по программе внеурочной деятельности используются игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1 КЛАСС

Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Раздел 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).

Тема 1. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры

"Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь». **Тема 2.**

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Тема 3. Комплекс упражнений с предметами.

Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Тема 4. Комплекс упражнений в кругу.

Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси-лебеди".

Раздел 3. Игры с мячом.

Тема 1. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Передачи мяча.

Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".

Тема2. Развитие глазомера и чувств расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метков цель». Игра «Бегуны метатели».

Тема3. Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса.

Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Тема4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.

Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Тема5. Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса, работоспособности с мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".

Раздел4. Игры прыжками (с скакалками)

Тема1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробушки».

Тема2. Комплекс ОРУ «Скакалочка».

Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".

Тема3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Тема 4.

Комплекс ОРУ с короткими скакалками.

Игра «Зеркало».

Тема5. Комплекс ОРУ с скакалкой «Лучики».

Игра «Выше ноги от земли».

Раздел5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки) Тема 1.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Тема2. Комплекс упражнений с мешочками.

Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Тема3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».

Раздел6.Народныеигры.

Тема1.Народныеигры–основаигровой культуры.

Рольместоигрывжизнилюдей.Разучиваниенародныхигр.Игра«Калин–бан-ба».

Тема2.Разучиваниенародныхигр.

Игра"Чехарда".Игра«Калин–бан-ба».Игра«Золотыеворота».

Раздел7.Зимниезабавы

Тема1.Закаливаниеиеговлианиянаорганизм.

Перваяпомощьприобморожении.Игра«Скатываниешаров».

Тема2.Комплексупражненийнакоординацию.Игра«Слаломисты»,Игра«Гонкиснежныхкомов».Игра«Гонкисанок». Тема 3.

Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи».

Раздел8.Эстафеты Тема

1. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Профилактикадетскогоотравматизма.Эстафетынаразвитиестатистическогоидинамическогогоравновесия.

Тема2.Эстафетаспредметами(мячами,обручами,скакалками).Беговыеэстафеты.

Тема3.Эстафетынаразвитиестатистическогоидинамическогогоравновесия.Повторение

2 класс

Раздел1.Игрынаразвитиевнимания,мышления,воображения,речи(6ч) Тема 1.

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».

Знакомствососновныминаправлениямиработыназанятияхиоборудованием.Инструктажпоправиламтехникибезопасности.Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Форма организации: игры, беседа, мультимедийная презентация.

Тема2.Игрынаразвитиевниманияипамяти:«Карлики–великаны»,«Запомнипорядок»

Комплексспециальныхупражнений«Ровнаяспина».Игра«Запомнипорядок».Игра«Карликиивеликаны»правилаигр.Формапроведения: беседа,

игры.

Тема3.Игры на развитие памяти.

Игра «Нановое место». Игра «Лабиринт». Игра «Ищи безостановочно». Форма организации: беседа, просмотр видеосюжета, игры.

Тема4.Игры на развитие воображения.

Комплекс игр на развитие воображения «Иллюстрируем стишок», «Определим игрушку». Форма организации: игры

Тема5.Игры на развитие памяти.

Комплекс игр на развитие памяти «Запомни порядок», «Художник», «Вспомню», «Море волнуется». Форма организации: игры

Тема6.Игры на развитие мышления и речи.

Игра «Исключили лишнее». На что это похоже? Форма организации: беседа, просмотр мультимедийной презентации, игра.

Раздел 2. Народные игры (6ч) Тема

1: Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр «У медведя во бору», «Горелки». Форма организации: беседа, соревнования.

Тема2: Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».

Разучивание народных игр. Игра «Зайка». Соревнование «прыжки с перевязанными ногами». Форма организации: игры, соревнования.

Тема3: Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».

Разучивание народной игры «Наседка и коршун». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Правила игры. Форма организации: игры.

Тема4: Русская народная игра «Коты мышь» «Локомотив».

Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема5. Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: самостоятельные игры, эстафета.

Тема6.Русскаянароднаяигра« Ударповеревочке».

Развитиескоростно-силовыхспособностей.Разучиваниеигры«Ударповеревочке».Формаорганизации:игра,соревнование.

Раздел 3. Подвижные игры (14ч)

Тема1.ИграсэлементамиОРУ«Кочка,дорожка,копна»,«Космонавты».

Общеразвивающиеигры.Подвижныеигры.Игры-разбивки.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Формаорганизации:подвижныеигры.

Тема2.Составлениеупражненийдляутреннейгимнастики.Эстафетысобручами.

Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса.Игра«Ракпытитсяназад».Игра«Скорыйпоезд».Разминка.Гимнастика. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.Эстафеты с обручами. Форма организации: игры, веселые старты

Тема3.Беседа«Ясильный,ловкий,быстрый».Эстафетысбаскетбольшим мячом.

Способыделениянакоманды.Считалки.ПодвижныеЭстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Формаорганизации:беседа,игры.

Тема4.Играсмячом«Охотникииутки», «Совушка».

КомплексОРУсмячом.Игра«Охотникииутки».Игра«Совушка».Формаорганизации:игрυσмячом.

Тема5.Весёлыестартысоскакалкой.

Комплексподвижныхигрсоскакалкой.Правилапотехникебезопасностиприпроведенииигрпрыжками. Профилактикадетскогоотравматизма.Развитиекоординациидвиженийвпрыжкахсоскакалкой.Формаорганизации:веселыестарты.

Тема6.Игра«недаваймячводящему»,«Зайцыв огороде».

Обучениебросанию,метаниюиловлемячавигре.Броскииловлямяча.Броскииловлямяча.Игра«недаваймячводящему».Игра«Зайцывогороде». Форма организации: игры, соревнования

Тема7.Упражнениянаформированиеправильнойосанки.Игра«Волкворву».

Упражнениядляисправлениянарушенийосанкииплоскостопия.Игра«Стрекозы».Игра«Чемпионыскакалки».Равномерныйбег.Чередование ходьбы и бегаПреодоление малых препятствий.Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Форма организации: игры

Тема8.Играспрыжками«Попрыгунчики-воробушки»,«Прыжкипополоскам».

Совершенствованиекоординациидвижений.Игра«Попрыгунчики -воробышки».Игра«Прыжкипополоскам».Формаорганизации: игры

Тема9.Игрынасвежемвоздухе«ДваМороза»,«Метковцель».

Равномерныйбег.ЧередованиеходьбыибегеПреодолениемалыхпрепятствий.Развитиевыносливости.ИгрыЭстафеты.Развитиескоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Два Мороза» , «Метко в цель» Форма организации: игры на свежем воздухе.

Тема10.Эстафетыссанкамиилыжами.

Закаливаниеиеговлияниенаорганизм.Правилабезопасногоповеденияприкатаниинасанках.Инструктажпотехникебезопасности.Эстафеты. Форм а организации: игры, спортивные эстафеты.

Тема11.Игрыналыжах«Биатлон».

Игра«Биатлон».Правилаигры.Соревнования.Формаорганизации:игры,соревнования.

Тема12.Игрызимой:«Охотанакуропаток».

Эстафетаспереноскойпредметов.Разучиваниеигры«Охотанакуропаток».Формаорганизации:игры,подвижныеэстафеты.

Тема13.Игра«Переменамест»Игра«Удочка»,«Бойпетухов».

Эстафетаспереноскойпредметов.Подвижныеигры.Эстафеты.Развитиескоростно-силовыхспособностей.Зимниезабавы.Форма организации :игры, зимние забавы

Тема14.Игра«Салкисмячом».

Подвижныеигры.Метание малогомячавгоризонтальную ивертикальную цель.Весёлыестарты.Ловляипередачамячавдвижении.Ведениена месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: подвижные игры

Раздел4.Спортивныеигры(2ч)

Тема1.Футбол.Правилбезопасногоповедениянаспортивнойплощадкево времяпроведенияигры.Игровыеправила.Отработкаигровых приёмов. Игра. Форма организации: игры, день здоровья.

Раздел 4. Спортивные праздники (4ч)

Тема 1: Спортивный праздник. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Форма организации: игры, весёлые старты.

Тема 2: Олимпийские игры.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, весёлые старты.

Тема 3: Большие гонки.

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, весёлые старты.

Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, весёлые старты.

3 класс

Игры с бегом (5ч)

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».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия: Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

КомплексОРУснабивнымимячами.Игра«Выбеймячизкруга».Игра«Защищайгород».

КомплексОРУсмячами.Игра«Гонкамячей».Игра«Попадивцель».Игра«Русскаялапта»Игрыпрыжками(5часов) Теория.

Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Видыпрыжков.Разучивание считалок.

Практическиезанятия:

КомплексОРУ.Игра«Воробушкиикот».Игра«Дедушка–рожок». Комплекс

ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

КомплексОРУ.Игра«Петушиныйбой».Игра«Борьбазапрыжки».

КомплексОРУ.Игра«Солканаоднойноге».Игра«Кто первый?».

Игрымалойподвижности(5часов)

Теория.Правилатехникибезопасности.Знакомствосиграминавнимательность.

Практические занятия

Игрынавнимательность.Игра«Летит-нелетит».Игра«Запрещенноедвижение».Игра«Переменамест».

КомплексОРУдляправильнойосанки,разучиваниесчиталок.Игры«Колечко».Игра«Мореволнуется».Игра«Кривойпетух» Комплекс

ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

КомплексОРУ.Игра«Краски».Игра«Переменамест»Зимние забавы(4 часов)

Теория.Правилатехникибезопасностизимой.Осторожнолед.Загадкиипословицыозиме.Беседао закаливании. Практические занятия:

Игра«Строим крепость».

Игра«Взятиеснежногогородка». Игра

«Лепим снеговика».

Игра«Меткойстрелок».

Эстафеты(5часов)

Теория.Значениесловаэстафета.Разбиваниеразнымиспособамикоманднагруппы. Практические занятия:

Эстафеты«Передал–садись»,«Мячсреднему»,«Парашютисты»,«Скалкаподногами»,«Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «Попечке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». Народные игры (5 часов) Теория.

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

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Горелки».

Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра «Мишени»

4 класс

Игры с бегом (5ч).

Тема 1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Тема 2. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Тема 3. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»

Тема 4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Тема 5. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5ч)

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Тема 2. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Тема 3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Тема 4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».

Тема5.КомплексОРУмячами.Игра«Подвижнаяцель».Игра«Обгонимяч».Игра«Мячвцентре».

Игрыпрыжками(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.Профилактикадетскогоотравматизма.Разучиваниесчиталок.

Тема2.КомплексОРУ.Игра«Туда-обратно».Игра«Зайцывгороде».

Тема3.КомплексОРУ.Игра«Шишки,жёлуди,орехи».Игра«белыемедведи».

Тема4.КомплексОРУ.Игра«Карусели».Игра«Тропка».

Тема5.КомплексОРУ.Игра«Ловушка». Игра
«Капканы».

Игрымалойподвижности(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.ИнструктажпоТБ.Разучиваниерифмдляпроведения игр.
Практические занятия:

Тема2.КомплексОРУнаместе.Игра«Ктодальшебросит?».Игра«Чтоизменилось?».Игра
«Найдипредмет».

Тема3.КомплексОРУнаместе.Игра«Слушайсигнал».Игра«Угадай,ктоэто?».Игра«Точныйтелеграф».

Тема4.КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Кто точнее».

Тема5.КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебезкарты».Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповеденияприкатании налыжах, санках.

Тема2.ИнструктажпоТБ.Повторениепопеременногодвухшажногохода,поворота в движении и торможение.

Тема3.Игра«Снежокпомячу».Игра«Пустоеместо».

Тема4.Игра«Ктодальше»(налыжах).Игра«Быстрыйлыжник».

Эстафеты(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповеденияприпроведенииэстафет.ИнструктажпоТБ.Способыделениянакоманды.Повторениесчиталок.

Тема2.Эстафеты«Ходьбапоначерченнойлинии»,составаниемподвижногомяча,«Ктопервый?»,эстафетапарами.

Тема3.Эстафетаслазаниемиперелезанием,линейнаяспрыжками,сбегомвокруггимнастическойскамейки,«веревочкаподногами».

Тема4-5.Эстафетаспредметами(скалки,мячи,обручи)

Игра малой подвижности(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.ИнструктажпоТБ.Разучиваниерифмдляпроведения игр.

Тема2.КомплексОРУнаместе.Игра«Ктодальшебросит?».Игра«Чтоизменилось?».Игра«Найди предмет».

Тема3.КомплексОРУнаместе.Игра«Слушайсигнал».Игра«Угадай,ктоэто?».Игра«Точныйтелеграф».

Тема4.КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Кто точнее».

Тема5.КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебезкарты».Игра
«Садовник».

Народные игры(5 ч)

Тема1.Теория.Традиционныенародныепраздники.Календарныенародныепраздники.Классификация народных игр.

Тема2.Разучиваниенародныхигр.Игра"Корову доить".

Тема3.Разучиваниенародныхигр.Игра"Малечина-колечина".

Тема4.Разучиваниенародныхигр.Игра"Коршун".

Тема5.Разучиваниенародныхигр.Игра"Бабки".

Тема1.ИнструктажпоТБ.Повторениепопеременногодвухшажногохода,поворота в движении и торможение. Практические занятия:

Тема2.Игра«Снежкомпомячу».

Тема3.Игра«Пустое место».

Тема4.Игра«Ктодальше»(налыжах).

Тема5.Игра«Быстрый лыжник».

Эстафеты(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповеденияприпроведенииэстафет.ИнструктажпоТБ.Способыделениянакоманды.Повторениесчиталок.

Тема2.Эстафеты«Ходьбапоначерченнойлинии»,составаниемподвижногомяча,«Ктопервый?»,эстафетапарами.

Тема3.Эстафетаслазаниемиперелезанием,линейнаяспрыжками,сбегомвокруггимнастическойскамейки,«веревочкаподногами».

Тема4.Эстафетаспредметами(скакалки,мячи,обручи)

Играмалойподвижности(5ч).

Тема1.Теория.Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.ИнструктажпоТБ.Разучиваниерифмдляпроведения игр.

Тема2.КомплексОРУнаместе.Игра«Ктодальшебросит?».Игра«Чтоизменилось?».Игра «Найдипредмет».

Тема3.КомплексОРУнаместе.Игра«Слушайсигнал».Игра«Угадай,ктоэто?».Игра«Точныйтелеграф».

Тема4.КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Кто точнее».

Тема5.КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебезкарты».Игра «Садовник».

Народные игры(5 ч)

Тема1.Теория.Традиционныенародныепраздники.Календарныенародныепраздники.Классификация народных игр.

Тема2.Разучиваниенародныхигр.Игра"Корову доить".

Тема3.Разучиваниенародныхигр.Игра"Малечина-колечина".

Тема4.Разучиваниенародныхигр.Игра"Коршун".

Тема5.Разучиваниенародныхигр.Игра"Бабки".

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению основных физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий и осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителями обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителями обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы деятельности «Подвижные игры»:

внеурочной

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
передвигаться на лыжах ступающими скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту прямого разбега;
передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться сползлого склона и тормозить падением;
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
выполнять упражнения дыхательной и ритмической гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колени и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жердигимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галопа и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; выполнять

прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	Беседа, игры.	https://resh.edu
3-4	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
5	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Игры	https://school.mos.ru/
6	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси Щуки", "Гуси-лебеди".	1	Игры	http://www.vaklass.ru/

7	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница».	1	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/ https://uchi.ru/?- https://codewards.ru/
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	Игры, соревнования.	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	Подвижные игры.	https://oblakoz.ru/
10	Укрепление основных мышечных групп; мышцы плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	Игры, эстафета.	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Игры, эстафета.	http://www.vaklass.ru https://resh.edu.ru/
12	Укрепление основных мышечных групп; мышцы плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», «Передал садись».	1	Игра, соревнование.	https://school.mos.ru http://www.vaklass.ru/
13	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Подвижные игры.	http://www.myshared.ru/slide/182616/ https://codewards.ru/ https://codewards.ru/

14	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
15	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".	1	Беседа, игры.	https://foxford.ru/?https://codewards.ru/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
16	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1	Игры с мячом.	https://resh.edu.ruhttps://foxford.ru/?
17	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1	Веселые старты.	https://foxford.ru/?
18	Комплекс ОРУ с скакалкой «Лучики». Игра «Выше ноги от земли».	1	Игры, соревнования	https://school.mos.ru/
19	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Игры	https://school.mos.ru/
20	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры	https://resh.edu.ruhttps://uchi.ru/?-

21	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	Игры на свежем воздухе.	http://www.vaklass.ru/https://resh.edu.ru/
22	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	1	Эстафеты	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
23	Народные игры – основа игровой культуры. Роль места и игры в жизни людей.	1	Игры, соревнования	http://www.myshared.ru/slide/182616/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
24	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан-ба». Игра «Золотые ворота».	1	Игры, подвижные эстафеты.	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
25	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	Игры, зимние забавы	https://foxford.ru/?https://codewards.ru/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
26	Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».	1	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
27-28	Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи».	1	Игры, день здоровья	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Игры, веселые старты	http://www.myshared.ru/https://resh.edu.ru/

30-31	Эстафета с предметами (мячами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ruhttps://foxford.ru/
32-34	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
	Итого:	34		

Тематическое планирование 2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни-порядок»	1	Беседа, игры.	https://resh.edu
3-4	Игры на развитие памяти.	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
5	Игры на развитие воображения.	1	Игры	https://school.mos.ru/
6	Игры на развитие мышления и речи.	1	Игры	http://www.vaklass.ru/
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	Игры, соревнования.	
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	Подвижные игры.	https://oblakoz.ru/
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	Игры, эстафета.	https://resh.edu.ruhttps://uchi.ru/?-

11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1	Игры, эстафета.	http://www.vaklass.ru/https://resh.edu.ru/
12	Русская народная игра «Удар по веревочке».	1	Игра, соревнование.	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	Подвижные игры.	http://www.myshared.ru/slide/182616/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Беседа, игры.	https://foxford.ru/?https://codewards.ru/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игры с мячом.	https://resh.edu.ru/http://foxford.ru/?
17	Веселые старты со скакалкой.	1	Веселые старты.	https://foxford.ru/?
18	Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	Игры, соревнования	https://school.mos.ru/

19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк ворву».	1	Игры	https://school.mos.ru/
20	Игры прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1	Игры	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метков цель».	1	Игры на свежем воздухе.	http://www.vaklass.ru/http://resh.edu.ru/
22	Эстафеты с санками и лыжами.	1	Эстафеты	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
23	Игры на лыжах «Биатлон».	1	Игры, соревнования	http://www.myshared.ru/slide/182616/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
24	Игры зимой: «Охота на куропаток».	1	Игры, подвижные эстафеты.	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1	Игры, зимние забавы	https://foxford.ru/?https://codewards.ru/https://codewards.ru/https://codewards.ru/
26	Игра «Салки мячом».	1	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/

27-28	Футбол.	2	Игры, день здоровья	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
29	Спортивный праздник.	1	Игры, веселые старты	http://www.myshared.ru/https://resh.edu.ru/
30	Олимпийские игры.	1	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ruhttps://foxford.ru/?
31-32	Большие Гонки.	2	Игры, веселые старты	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
33-34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры»	2	Игры, веселые старты	https://school.mos.ru/
	Итого:	34		

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры бегом (общеразвивающие игры).	5	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Игры мячом.	5	Беседа, игры.	https://resh.edu
3	Игры прыжками (скакалки).	5	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	Игры	https://school.mos.ru/
5	Зимние забавы.	4	Игры	http://www.vaklass.ru/
6	Эстафеты	5	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/
7	Народные игры	5	Игры, соревнования.	
	Итого	34		

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru
2	Игры с мячом	5	Беседа, игры.	https://resh.edu
3	Игры прыжками (скакалка)	5	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	https://codewards.ru/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	Игры	https://school.mos.ru/
5	Зимние забавы	4	Игры	http://www.vaklass.ru/
6	Эстафеты	5	Беседа, соревнования	https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/
7	Народные игры	5	Игры, соревнования.	
	Итого	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Планируе мая дата	Фактическая дата	Тема	Количество очасов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1			Вводный инструктаж по технике безопасности занятий в внеурочной деятельности. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	https://uchi.ru/?-https://foxford.ru/?
2			Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	https://school.mos.ru/
3-4			Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя в обору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	https://uchi.ru/?-https://foxford.ru/?
5			Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	https://foxford.ru/?
6			Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	https://foxford.ru/?
7			История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	1	https://school.mos.ru/

8-9			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2	https://foxford.ru/?
10			. Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	https://foxford.ru/?
11			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	https://school.mos.ru/
12			Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".	1	https://uchi.ru/?- https://foxford.ru/?
13-14			Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробушки».	2	https://foxford.ru/? https://mob-edu.ru/
15			Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".	1	https://foxford.ru/?
16			Комплекс упражнений с длинной скакалкой.	1	https://uchi.ru/?-

			Игра«Удочка».Игра«Лягушатаицапля»		https://foxford.ru/?
17			КомплексОРУскороткимискалками. Игра«Зеркало».	1	https://uchi.ru/?-
18			КомплексОРУсоскалкой«Лучики». Игра«Вышеножкиотземли».	1	https://school.mos.ru/
19			Правильнаяосанкаиеезначениедля здоровья и хорошей учёбы. Комплексспециальныхупражнений «Ровнаяспина».Игра «Красный,зелёный».Игра«Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	https://uchi.ru/?- https://foxford.ru/?
20- 21			Комплексупражненийсмешочками. Игра«Разведчики».Игра«Поезд».Игра «Построениевшеренгу».	2	https://foxford.ru/? https://mob-edu.ru/
22			Упражнения для исправления нарушенийосанкии плоскостопия. Игра«Летает–не летает».	1	https://foxford.ru/?
23			Народныеигры–основаигровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучиваниенародныхигр.Игра«Калин– бан -ба».	1	https://school.mos.ru/
24			Разучиваниенародныхигр. Игра"Чехарда".Игра«Калин–бан-ба». Игра «Золотые ворота».	1	https://foxford.ru/?

25			Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	https://foxford.ru/?
26			Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».	1	https://school.mos.ru/
27			Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепашки».	1	https://uchi.ru/?- https://foxford.ru/?
28			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	https://foxford.ru/?
29-30			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	2	https://foxford.ru/? https://mob-edu.ru/
31-33			Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	3	https://uchi.ru/?- https://mob-edu.ru/ https://foxford.ru/?
			Итого:	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Кол-во часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1			Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
2			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики–великаны», «Запомни-порядок»	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
3-4			Игры на развитие памяти.	2	http://www.vaklass.ru/
5			Игры на развитие воображения.	1	https://school.mos.ru/ https://mob-edu.ru/
6			Игры на развитие мышления и речи.	1	http://www.vaklass.ru/
7			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
8			Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	http://www.vaklass.ru/
9			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	https://oblakoz.ru/
10			Русская народная игра «Коти мышь» «Локомотив».	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
11			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1	http://www.vaklass.ru/ https://resh.edu.ru/
12			Русская народная игра «Удар по веревочке».	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
13			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	http://www.myshared.ru/slide/182616/

14			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
15			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	http://www.vaklass.ru/
16			Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	https://resh.edu.ru https://foxford.ru/?
17			Весёлые старты с скакалкой.	1	https://foxford.ru/?
18			Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	https://school.mos.ru/
19			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк ворву».	1	https://school.mos.ru/
20			Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/?-
21			Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1	http://www.vaklass.ru/http://resh.edu.ru/
22			Эстафеты с санками и лыжами.	1	https://school.mos.ru/ http://www.vaklass.ru/
23			Игры на лыжах «Биатлон».	1	http://www.myshared.ru/slide/182616/
24			Игры зимой: «Охота на куропаток».	1	https://resh.edu.ru/http://www.vaklass.ru/
25			Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1	https://foxford.ru/?
26			Игра «Салки с мячом».	1	https://resh.edu.ru/
27-28			Футбол.	2	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
29			Спортивный праздник.	1	http://www.myshared.ru/

30			Олимпийские игры.	1	https://foxford.ru/
31-32			Большие гонки.	2	https://resh.edu.ru/http://www.vaklas.ru/
33-34			Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	https://school.mos.ru/
	Итого:			34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	https://foxford.ru/? http://www.vaklass.ru/
2			Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
3			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	https://school.mos.ru/
4			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки в домике». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	https://uchi.ru/?-
5			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	http://www.myshared.ru/
6			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
7			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	https://prosv.ru/ http://www.vaklass.ru/
8			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	http://www.vaklass.ru/
9			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	http://www.vaklass.ru/
10			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра	1	https://foxford.ru/?

			«Русская лапта»		http://www.vaklass.ru/
11			Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	http://www.vaklass.ru/
12			Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	http://www.vaklass.ru/
13			Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	https://mob-edu.ru/http://www.myshared.ru/
14			Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	https://prosv.ru/pages/http://www.vaklass.ru/
15			Комплекс ОРУ. Игра «Солкано одной ногой». Игра «Кто первый?».	1	https://foxford.ru/?
16			Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
17			Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
18			Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	https://uchi.ru/?-
19			Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	http://www.myshared.ru/
20			Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
21			Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	https://prosv.ru/http://www.vaklass.ru/
22			Игра «Строим крепость».	1	http://www.vaklass.ru/
23			Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	http://www.vaklass.ru/

24			Игра «Лепим снеговика».	1	https://foxford.ru/?
25			Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	http://www.vaklass.ru/
26			Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	http://www.vaklass.ru/
27			Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».	1	https://mob-edu.ru/http://www.myshared.ru/
28			Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	https://prosv.ru/pages/http://www.vaklass.ru/
29			Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	https://foxford.ru/?http://www.vaklass.ru/
30			Испытание в городе Занимательных задач «В рыцарском замке»	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
31			Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
32			Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»	1	https://uchi.ru/?-
33			Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	http://www.myshared.ru/
34			Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	http://www.myshared.ru/
	Итого	34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1			Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	https://foxford.ru/ https://mob-edu.ru/
2			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
3			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1	https://school.mos.ru/https://mob-edu.ru/
4			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	https://uchi.ru/?-
5			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1	http://www.myshared.ru/
6			Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
7			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	https://prosv.ru/
8			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра	1	https://mob-edu.ru/

			«Мяч –соседу».Игра«Охотники».		
9			КомплексОРУснабивнымимячами. Игра «Защищайворота"	1	http://www.vaklass.ru/
10			КомплексОРУсмячами.Игра «Подвижнаяцель».Игра«Обгонимяч».	1	https://foxford.ru/?
11			Правилабезопасногоповедениявместах проведения подвижных игр. Профилактикадетскогогтравматизма. Разучивание считалок.	1	https://mob-edu.ru/http://www.vaklass.ru/
12			КомплексОРУ.Игра«Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	http://www.vaklass.ru/
13			КомплексОРУ.Игра«Шишки,жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	https://mob-edu.ru/http://www.myshared.ru/
14			КомплексОРУ.Игра«Карусели». Игра «Тропка».	1	https://prosv.ru/pages/http://www.vaklass.ru/
15			КомплексОРУ.Игра«Ловушка».Игра «Капканы».	1	https://foxford.ru/?
16			Правилабезопасногоповедения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж поТБ.Разучиваниерифмдляпроведения игр.	1	https://school.mos.ru/http://www.vaklass.ru/
17			КомплексОРУнаместе.Игра«Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».Игра«Найдипредмет».	1	https://school.mos.ru/ https://mob-edu.ru/

18			КомплексОРУнаместе.Игра«Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».Игра «Точныйтелеграф».	1	https://uchi.ru/?-
19			КомплексОРУнаместе. Игра «Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра «Ктоточнее».	1	http://www.myshared.ru/
20			КомплексОРУнаместе. Игра «Ориентированиебезкарты».Игра «Садовник».	1	http://www.vaklass.ru/ https://mob-edu.ru/
21			Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение	1	https://prosv.ru/http://www.vaklass.ru/
22			Игра«Снежокпомячу».Игра«Пустое место».	1	https://mob-edu.ru/
23			Игра«Ктодальше»(на лыжах).	1	https://mob-edu.ru/
24			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	https://foxford.ru/?
25			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	https://mob-edu.ru/ http://www.vaklass.ru/
26			Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	http://www.vaklass.ru/
27			Эстафета линейная прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	https://mob-edu.ru/

			«веревочка под ногами».		http://www.myshared.ru/
28			Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	https://prosv.ru/pages/http://www.vaklass.ru/
29			Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	https://foxford.ru/? https://mob-edu.ru/
30			Народные игры	1	https://school.mos.ru/
31			Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	https://school.mos.ru/https://mob-edu.ru/
32			Разучивание народных игр. Игра "Малечина-колечина".	1	https://uchi.ru/?-
33			Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	http://www.myshared.ru/
34			Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	http://www.myshared.ru/
	Итого	34			