

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Департамент образования администрации города Кирова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №56» города Кирова

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором школы
_____ (Е.А.Пушкарева)

Приказ № 70/ОД от
«3» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7235256)

курса «Подвижные игры»

для обучающихся 1 - 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса "Подвижные игры" разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА курса "Подвижные игры"

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ

изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ курса "Подвижные игры"

формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

МЕСТО курса "Подвижные игры" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов.

На реализацию курса «Подвижные игры» отводится в 1 классе 33 ч. в год (1ч в неделю), во 2-4 классах по 34ч. в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ курса "Подвижные игры"

1 КЛАСС

Игры с бегом (6 часов).

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

Практические занятия:

- 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».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- 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».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра

«Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

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

Практические занятия:

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

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 КЛАСС

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра

«Вороны и воробьи»

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом. *Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра

«Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных» Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

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

3 КЛАСС

Игры с бегом (5 часов)

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 ОУР 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

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

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
 - Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
- Игры малой подвижности (5 часов)

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

Практические занятия

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

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,

«Передача мяча в колонне», «Поезд».

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 (5 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

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

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик получит возможность научиться

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 КЛАСС

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 КЛАСС

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 КЛАСС

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал раздела/темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Игры с бегом	6	0	0		Побуждение обучающихся к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации
2	Игры с мячом.	5	0	0		
3	Игра с прыжками (скакалки).	5	0	0		
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	0	0		
5	Зимние забавы.	4	0	0		
6	Народные игры	4	0	0		
7	Эстафеты.	4	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые)	Воспитательный потенциал раздела/темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

					образовательные ресурсы	
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	0	0		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
2	Игры с мячом.	5	0	0		
3	Игра с прыжками (скакалки).	5	0	0		
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	0	0		
5	Зимние забавы.	4	0	0		
6	Эстафеты.	5	0	0		
7	Народные игры	5	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал раздела/темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	0	0		включение в урок игровых видов деятельности,
2	Игры с мячом.	5	0	0		

3	Игра с прыжками (скакалки).	5	0	0		которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	0	0		
5	Зимние забавы.	4	0	0		
6	Эстафеты.	5	0	0		
7	Народные игры	5	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал раздела/темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	0	0		Побуждение обучающихся к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими сверстниками,
2	Игры с мячом.	5	0	0		
3	Игра с прыжками (скакалки).	5	0	0		
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	0	0		

5	Зимние забавы.	4	0	0		принципов учебной дисциплины и самоорганизации
6	Эстафеты.	5	0	0		
7	Народные игры	5	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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».	1	0	0		
2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	0	0		
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	0	0		
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра	1	0	0		

	««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».					
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	0		
6	История возникновения игр с мячом.	1	0	0		
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	0	0		
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1	0	0		
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	0		
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	0	0		
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	0	0		
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	0		
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».	1	0	0		

	Игра «Лягушата и цапля».					
14	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	0	0		
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ноги от земли».	1	0	0		
16	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	0	0		
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	0	0		
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	0	0		
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	0	0		
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	0		
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	0		
22	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	0	0		
23	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	0	0		

24	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	0	0		
25	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0	0		
26	Беговая эстафеты.	1	0	0		
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	0		
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	0	0		
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0	0		
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	0	0		
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	0	0		
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	0	0		
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	0	0		
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	0	0		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1	0	0		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	0	0		
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	0	0		
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	0	0		
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	0	0		
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	0	0		
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра	1	0	0		

	«Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».					
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	0	0		
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	0	0		
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	0	0		
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	0	0		
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	0	0		
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	0	0		
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	0	0		
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	0	0		
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	0	0		

19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	0	0		
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	0	0		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	0		
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	0	0		
23	Игра «Санные поезда».	1	0	0		
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	0	0		
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1	0	0		
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	0	0		
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	0	0		
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	0	0		
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое	1	0	0		

	место».					
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	0	0		
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	0	0		
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	0	0		
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	0	0		
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	0	0		
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	0	0		
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра	1	0	0		

	«Пустое место». Игра «Филин и пташки»					
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	0	0		
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	0	0		
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	0	0		
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	0	0		
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	0	0		
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	0	0		
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	0	0		
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	0	0		

12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	0	0		
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	0	0		
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	0	0		
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»	1	0	0		
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	0	0		
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	0	0		
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	0	0		
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	0	0		
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	0	0		
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	0	0		
22	Игра «Строим крепость».	1	0	0		
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	0	0		

24	Игра «Лепим снеговика».	1	0	0		
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	0	0		
26	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	0	0		
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	0	0		
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	0	0		
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	0	0		
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	0	0		
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	0	0		
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	0	0		
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	0	0		
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	0	0		
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	0	0		
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	0	0		
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	0	0		
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1	0	0		
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	0	0		
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	0	0		
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра	1	0	0		

	«Охотники».					
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	0	0		
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1	0	0		
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	0	0		
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	0	0		
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	0	0		
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	0	0		
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	0	0		
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	0	0		
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	0	0		
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра	1	0	0		

	«Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».					
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	0	0		
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	0	0		
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	0	0		
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	0	0		
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	0	0		
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	0	0		
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	0	0		
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	0	0		
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	0	0		
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической	1	0	0		

	скамейки, «веревочка под ногами».					
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	0	0		
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	0	0		
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	0	0		
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	0	0		
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	0	0		
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

