

Утверждаю  
Директор МОУ «Большепаратская средняя общеобразовательная  
школа»

В.Ф.Гордеева  
2021



## **Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»**

Руководитель: Ляманкин Г.В.,  
учитель физкультуры

2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС НОО, утверждён Приказом Министерства образования и науки №373 от 06.10.2009 г;
- Основная образовательная программа начального общего образования (ФГОС НОО) МОУ «Большепаратская СОШ»
- Положение об организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов, 2019 г;
- Положение о Портфеле достижений обучающихся 1-4 классов МОУ «Большепаратская СОШ», 2021 г.
- Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности учащихся начальной школы (приказ директора МОУ «БольшепаратскаяСОШ»)

Программа составлена для учащихся 1 классов 1 час в неделю 33 часа в год, для 2,4 классов 1 час в неделю 35 часов в год, для 3классов 1час в неделю 34 часа в год.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### Метапредметные результаты.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

#### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### Ожидаемые 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.

### Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс

№ п\п	Тема подтема	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Игры с бегом -5 часов</b>  Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Познавательная	Беседа
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний», «Краски».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
6	<b>Игры с мячом – 5 часов</b>  История возникновения игр с мячом.	1	Познавательная	Беседа
7	Совершенствование координации движений. Перекаты	1	Игровая	Практика

	мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».			Познавательные и ролевые игры
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».	1	Познавательная Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
11	<b>Игра с прыжками – 5 часов</b>  Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	Познавательная	Беседа
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
14	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
16	<b>Игры малой подвижности – 5 часов</b>  Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	Познавательная Спортивно – оздоровительная деятельность.	Беседа
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Познавательные и ролевые игры

19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
21	<b>Зимние забавы – 4 часа.</b>  Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	Познавательная	Беседа Проект
22	Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
23	Игры «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
24	Игры «Гонка с шайбами», «Черепахи».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
25	<b>Эстафеты – 4 часа.</b>  Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	Познавательная	Беседа
26	Беговая эстафеты.	1	Игровая	Соревнования
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Игровая	Соревнования
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	Игровая	Соревнования
29	<b>Народные игры – 5 часов.</b>  Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	Познавательная	Беседа Проект
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	Познавательная	Познавательные и ролевые

			Игровая	игры
--	--	--	---------	------

### Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс

№ п\п	Тема подтема	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Игры с бегом – 5 часов</b> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	Познавательная	Беседа
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи»	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
3	Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место». Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Колесо»	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
5	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
6	<b>Игры с прыжками – 5 часов.</b> Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	Познавательная	Беседа Практика
7	Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые

				игры
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
11	<b>Игры с мячом – 5 часов.</b>  Правила безопасного поведения при играх мячом.	1	Познавательная	Беседа
12	Совершенствование координации движений. Игры «Передал – садись», «Свечи».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
15	Броски и ловля мяча. Игры «Кто самый меткий», «Не упусти мяч».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
16	<b>Игры малой подвижности – 6 часов.</b>  Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	Познавательная	Беседа
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Карлики и великаны».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры

20	<b>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».</b>	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «На новое место», «Лабиринт», «Что изменилось?»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
22	<b>Зимние забавы – 4 часа.</b>  Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	Познавательная	Беседа
23	Игры «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
24	Игра «Санные поезда».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
25	Игры «На одной лыже», «Езда на перекладных»	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
26	<b>Эстафеты – 5 часов.</b>  Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1	Познавательная	Беседа
27	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Досугово - развлекательная Игровая	Соревнования
28	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Игровая	Соревнования Познавательные и ролевые игры
29	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Игровая	Соревнования Познавательные и ролевые игры
30	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Игровая	Соревнования Познавательные и ролевые игры
31	<b>Народные игры – 5 часов.</b>  История изучения и организации игр. Знаменитые	1	Познавательная	Беседа Проект



	собиратели и организаторы игр. Игровая терминология			
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
33	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
34	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
35	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры

### Содержание курса внеурочной деятельности 3 класс

№ п\п	Тема подтема	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Игры с бегом – 5 часов</b> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, края, школы.	1	Познавательная	Беседа Проект
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Змейка», «Челнок».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
3	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Пустое место», «Филин и пташки»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
4	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры	1	Игровая	Практика

	«Круговые пятнашки», «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих»			Познавательные и ролевые игры
6	<b>Игры с мячом – 5 часов</b> Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	Познавательная	Беседа
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мячик кверху», «Свечи ставить»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта»	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
11	<b>Игры с прыжками- 5 часов</b> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	Познавательная.	Беседа
12	Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
13	Комплекс ОРУ. Игры «Переселение лягушек», «Лошадки».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
14	Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
15	Комплекс ОРУ. Игры «Солка на одной ноге», «Кто первый?».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
16	<b>Игры малой подвижности – 5 часов.</b> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	Познавательная	Беседа
17	Игры на внимательность. Игры «Летит - не летит»,	1	Игровая	Практика

	«Запрещенное движение», «Перемена мест».			Познавательные и ролевые игры
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
19	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
20	Комплекс ОРУ. Игры «Краски», «Перемена мест».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
21	<b>Зимние забавы – 4 часов.</b> Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1	Познавательная	Беседа
22	Игра «Строим крепость».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
23	Игры «Взятие снежного городка», «Меткой стрелок».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
24	Игра «Лепим снеговика».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
25	<b>Эстафеты – 5 часов.</b> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	Познавательная	Беседа
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Игровая	Соревнования
27	Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Игровая	Соревнования
28	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке».	1	Игровая	Соревнования
29	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Игровая	Соревнования
30	<b>Народные игры – 5 часов</b> Материальная и духовная игровая культура. Организация и	1	Познавательная	Беседа Проект

	проведение игр на праздниках.			
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры

#### Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

№ п\п	Тема подтема	Кол-во часов	Виды внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Игры с бегом – 5 часов</b> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	Познавательная	Беседа
2	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Бег командами», «Мешочек».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Городок», «Русская лапта».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
4	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые

				игры
6	<b>Игры с мячом – 6 часов</b>  Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	Познавательная	Беседа
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Мяч – соседу», «Охотники».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	Игровая	Практика Познавательные и ролевые игры
11	<b>Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».</b>	1	Познавательная	Практика Познавательные и ролевые игры
12	<b>Игры с прыжками- 5 часов</b>  Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	Игровая	Беседа
13	Комплекс ОРУ. Игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
14	Комплекс ОРУ. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
15	Комплекс ОРУ. Игры «Карусели», «Тропка».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
16	Комплекс ОРУ. Игры «Ловушка», «Капканы».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
17	<b>Игры малой подвижности – 5 часов.</b>	1	Познавательная	Беседа

	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.			
18	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Познавательные и ролевые игры
19	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф».	1	Спортивно – оздоровительная деятельность. Игровая	Познавательные и ролевые игры
20	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
21	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Ориентирование без карты», «Садовник».	1	Игровая	Познавательные и ролевые игры
22	<b>Зимние забавы – 5 часов.</b>  Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	Познавательная	Беседа Практика
23	Игры «Снежком по мячу», «Пустое место».	1	Игровая	Игра
24	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Игровая	Игра
25	Игра «Быстрый лыжник».	1	Игровая	Игра
26	<b>Эстафеты – 5 часов.</b>  Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	Познавательная	Беседа
27	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Игровая	Соревнования
28	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	Игровая	Соревнования
29	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	Игровая	Соревнования
30	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	Игровая	Соревнования
31	<b>Народные игры – 5 часов</b>  Традиционные народные праздники. Календарные	1	Познавательная	Беседа Проект

	народные праздники. Классификация народных игр.			
32	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
33	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	Познавательная Досугово - развлекательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
34	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры
35	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	Познавательная Игровая	Познавательные и ролевые игры

*Тематическое планирование  
1 класс*

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	4.09	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	<b>Выполнять и соблюдать</b> технику безопасности во время занятий. <b>Раскрывать</b> значение подвижных игр для здорового образа жизни.
2	11.09	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. <b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с рифмованными строчками. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
3	18.09	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в движении. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

4	25.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний», «Краски».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в колонне по одному в движении <b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.
5	2.10	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с предметами. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
6	09.10	История возникновения игр с мячом.	1	<b>Рассказывать об</b> история возникновения игр с мячом. <b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом. <b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.
7	16.10	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ с мячом. <b>Совершенствовать</b> координации движений. <b>Выполнять</b> перекаты мяча. <b>Выполнять</b> правила игры.
8	23.10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».	1	<b>Развивать</b> глазомер и чувства расстояния. <b>Выполнять</b> передачи мяча. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
9	6.11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	1	<b>Укреплять</b> основные мышечные группы; мышц рук и плечевого пояса. Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
10	13.11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	<b>Обучать</b> бросанию, метанию и ловле мяча в игре. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
11	20.11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	<b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма <b>и руководствоваться</b> ими на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Знакомить</b> с правилами дыхания во время прыжков. <b>Осваивать</b> последовательность обучения прыжкам.



12	27.11	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	<b>Разучивать и выполнять</b> комплекс ОРУ «Скакалочка». <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
13	4.12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игры «Удочка», «Лягушата и цапля».	1	<b>Разучивать и выполнять</b> комплекс упражнений с длинной скакалкой. <b>Освоить</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
14	11.12	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	<b>Разучивать и выполнять</b> комплекс ОРУ с короткими скакалками. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
15	18.12	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». <b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
16	25.12	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	<b>Рассказывать</b> о правильной осанки и её значение для здоровья и хорошей учёбы. <b>Разучивать и выполнять</b> упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. <b>Выполнять</b> правила игры.
17	15.01	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты».	1	<b>Выполнять</b> комплекс специальных упражнений «Ровная спина». <b>Выполнять</b> правила игры. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.
18	22.01	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд».	1	<b>Разучивать</b> комплекс упражнений с мешочками. <b>Играть</b> в подвижные игры.
19	29.01	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки».	1	<b>Разучивать и выполнять</b> упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
20	5.02	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в	1	<b>Выполнять</b> гимнастические построения, размыкания, фигурную маршировку.

		шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг».		<b>Играть</b> в подвижные игры. <b>Выполнять</b> правила игры.
21	12.02	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	<b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. <b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при обморожении.
22	26.02	Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
23	04.03	Игры «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	1	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
24	11.03	Игры «Гонка с шайбами», «Черепахи».	1	<b>Играть</b> в подвижные игры.
25	18.03	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	<b>Знакомить</b> с правилами проведения эстафет. <b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26	1.04	Беговая эстафеты.	1	<b>Осваивать</b> беговые эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
27	8.04	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	<b>Выполнять</b> эстафеты с предметами. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
28	15.04	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
29	22.04	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	<b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Раскрывать</b> роль и место игры в жизни людей.
30	29.04	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	<b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.

				<b>Разучивать</b> народные игры.
31	06.05	Разучивание народных игр. Игра «Чирик»	1	<b>Разучивать</b> народные игры. <b>Организовывать и принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
32	13.05	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	<b>Разучивать</b> народные игры.. <b>Организовывать и принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
33	20.05	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	<b>Разучивать</b> народные игры.

*Тематическое планирование  
2 класс*

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
1	4.09	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	<b>Выполнять и соблюдать</b> технику безопасности во время занятий. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности
2	11.09	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробы»	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. <b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с рифмованными строчками. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
3	18.09	Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в движении. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
4	25.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в колонне по одному в движении <b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.

		место». Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Колесо»		<b>Выполнять</b> упражнения с предметами.
5	2.10	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два мороза», «Воробы-попрыгунчики».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
6	09.10	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	<b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Развивать</b> координацию движений в прыжках со скакалкой.
7	16.10	Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», « Воробушки».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ. <b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
8	23.10	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс упражнений с длинной скакалкой. <b>Освоить</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
9	6.11	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ с мячом. <b>Совершенствовать</b> координации движений. <b>Выполнять</b> правила игры.
10	13.11	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс ОРУ с короткими скакалками. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
11	20.11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения при с играх мячом.
12	27.11	Совершенствование координации движений. Игры « Передал – садись», «Свечи».	1	<b>Совершенствовать</b> координации движений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
13	4.12	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1	<b>Развивать</b> глазомер и чувства расстояния. <b>Выполнять</b>

		Передача мяча. Метание мяча Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»		передачи мяча. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
14	11.12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	<b>Укреплять</b> основные мышечные группы; мышц рук и плечевого пояса. Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
15	18.12	Броски и ловля мяча. Игры «Кто самый меткий», «Не упусти мяч».	1	<b>Демонстрировать</b> броски и ловлю мяча в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Играть</b> в подвижные игры.
16	25.12	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.
17	15.01	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Карлики и великаны».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс специальных упражнений «Ровная спина». <b>Играть</b> в подвижные игры.
18	22.01	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек».	1	<b>Разучивать</b> комплекс упражнений с мешочками. <b>Играть</b> в подвижные игры.
19	29.01	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
20	5.02	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».	1	<b>Выполнять</b> упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. <b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.
21	12.02	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игры «Построение в шеренгу», «На новое место», «Лабиринт», «Что изменилось?»	1	<b>Выполнять</b> гимнастические построения, размыкания, фигурную маршировку. <b>Играть</b> в подвижные игры. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.

22	19.02	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	<b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на при катании на лыжах, санках. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).
23	26.02	Игры «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
24	04.03	Игра «Санные поезда».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
25	11.03	Игры «На одной лыже», «Езда на перекладных»	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
26	18.03	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения при проведении эстафет. <b>Разучивать</b> способы деления на команды. <b>Разучивать</b> считалки.
27	1.04	Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	<b>Проводить</b> веселые старты. <b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и

				соревновательной деятельности.
28	8.04	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
29	15.04	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
30	22.04	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
31	29.04	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология	1	<b>Пересказывать</b> текст по истории изучения и организации игр. <b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Раскрывать</b> понятия игровой терминология
32	06.05	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	<b>Разучивать</b> народные игры.
33	13.05	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	<b>Разучивать</b> народные игры. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
34	20.05	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	<b>Разучивать</b> народные игры.. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
35	27.05	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	<b>Разучивать</b> народные игры.

*Тематическое планирование*

*3 класс*

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	03.09	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие	1	<b>Выполнять и соблюдать</b> технику безопасности во время занятий.

		легкоатлеты страны, края, школы.		<b>Раскрывать</b> значение бега в жизни человека и животных. <b>Рассказывать</b> об лучших легкоатлетов страны, края, школы.
2	10.09	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Змейка», «Челнок».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ для укрепления мышц ног <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
3	17.09	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Пустое место», «Филин и пташки»	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
4	24.09	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в движении. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
5	01.10	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Круговые пятнашки», «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих»	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в колонне по одному в движении <b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.
6	08.10	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения при с играх мячом. <b>Разучивать</b> считалки.
7	15.10	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мячик кверху», «Свечи ставить»	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс с малыми мячами. <b>Выполнять</b> правила игры.
8	22.10	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс ОРУ с большими мячами. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
9	05.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
10	12.11	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта»	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с мячами. <b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим



				ошибкам и ошибкам товарищей.
11	19.11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при игре с прыжками. <b>Объяснить</b> для чего человеку важно уметь прыгать. <b>Характеризовать</b> виды прыжков. <b>Разучивать</b> считалки.
12	26.11	Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
13	03.12	Комплекс ОРУ. Игры «Переселение лягушек», «Лошадки».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
14	10.12	Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
15	17.12	Комплекс ОРУ. Игры «Солка на одной ноге», «Кто первый?».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
16	24.12	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. <b>Знакомить</b> с играми на внимательность.
17	14.01	Игры на внимательность. Игры «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1	<b>Играть</b> в подвижные игры на внимательность. .
18	21.01	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ для правильной осанки. <b>Разучивание</b> считалок. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности..
19	28.01	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
20	04.02	Комплекс ОРУ. Игры «Краски», «Перемена	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ .

		мест».		Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
21	11.02	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1	<b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности зимой. <b>Рассказывать</b> о правилах поведения на льду. <b>Рассказывать</b> загадки и пословицы о зиме. <b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям
22	18.02	Игра «Строим крепость».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
23	25.02	Игры «Взятие снежного городка», «Меткой стрелок».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
24	03.03	Игра «Лепим снеговика».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
25	10.03	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	<b>Раскрывать</b> значение слова эстафета. <b>Учиться</b> разбивать разными способами команд на группы.
26	17.03	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
27	31.03	Эстафеты «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
28	07.04	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой

				деятельности.
29	14.04	Эстафеты «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
30	21.04	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	<b>Рассказывать</b> об материальной и духовной игровой культуре. <b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр. <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. <b>Организовывать</b> и проводить игры на праздниках.
31	28.04	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	<b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Разучивать</b> народные игры.
32	12.05	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	<b>Разучивать</b> народные игры. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
33	19.05	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	<b>Разучивать</b> народные игры.. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
34	26.05	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	<b>Разучивать</b> народные игры.

*Тематическое планирование*

*4 класс*

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество	Виды деятельности
-------	-----------------	--------------	------------	-------------------

			<b>часов</b>	
1	05.09	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	<b>Выполнять и соблюдать</b> технику безопасности во время занятий . <b>Разучивать</b> способы деления на команды. <b>Повторить</b> считалки.
2	12.09	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Бег командами», «Мешочек».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ в движении. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
3	19.09	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Городок», «Русская лапта».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с предметами. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
4	26.09	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
5	03.10	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с предметами. <b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.
6	10.10	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасности поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. <b>Проводить</b> инструктаж по ТБ. <b>Выполнять</b> передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.
7	17.10	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс с малыми мячами. <b>Выполнять</b> правила игры.
8	24.10	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Мяч – соседу», «Охотники».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс ОРУ с большими мячами. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
9	7.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Отгадай, кто бросил», «Защитой ворота».	1	<b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность. <b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

10	14.11	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ с мячами. <b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.
11	21.11	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ с мячами. <b>Выполнять</b> правила игры.
12	28.11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. <b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Разучивать</b> считалки.
13	5.12	Комплекс ОРУ. Игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
14	12.12	Комплекс ОРУ. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
15	19.12	Комплекс ОРУ. Игры «Карусели», «Тропка».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
16	26.12	Комплекс ОРУ. Игры «Ловушка», «Капканы».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ . Активно <b>включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
17	16.01	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. <b>Проводить</b> инструктаж по ТБ. <b>Разучивать</b> рифмы для проведения игр.

18	23.01	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет».	1	<b>Выполнять</b> комплекс ОРУ на месте. . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
19	30.01	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ на месте. . <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
20	06.02	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ на месте. . <b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.
21	13.02	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Ориентирование без карты», «Садовник».	1	<b>Демонстрировать</b> комплекс ОРУ на месте. . <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками. <b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.
22	20.02	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на при катании на лыжах, санках. <b>Проводить</b> инструктаж по ТБ. <b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). <b>Повторить</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). <b>Выполнять</b> поворот в движении и торможение.
23	27.02	Игры «Снежком по мячу», «Пустое место».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
24	05.03	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Проявлять</b> координацию движений при выполнении игр.
25	12.03	Игра «Быстрый лыжник».	1	<b>Осваивать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

				<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
26	19.03	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	<b>Соблюдать</b> правила безопасного поведения при проведении эстафет. <b>Проводить</b> инструктаж по ТБ. <b>Разучивать</b> способы деления на команды. <b>Повторить</b> считалки.
27	2.04	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
28	9.04	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	<b>Выполнять</b> эстафеты с лазанием и перелезанием. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.
29	16.04	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
30	23.04	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	<b>Выполнять</b> эстафеты с предметами.
31	30.04	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	<b>Рассказывать</b> про традиционные народные праздники. <b>Рассказывать</b> про календарные народные праздники. <b>Называть</b> классификации народных игр. <b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.
32	07.05	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1	<b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Разучивать</b> народные игры.
33	14.05	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	<b>Разучивать</b> народные игры. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
34	21.05	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	<b>Разучивать</b> народные игры.. <b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных

				играх в условиях активного отдыха и досуга.
35	28.05	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	<b>Разучивать</b> народные игры.

### Уровень результативности

Уровни	Результаты	Возраст
Первый уровень	Приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни	1 класс
Второй уровень	Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества к социальной реальности в целом.	2 и 3 класс
Третий уровень	Получение опыта самостоятельного общественного действия	4 класс

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

№	Наименование объектов и средств материально-технического	Количество
---	--	------------



п/п	обеспечения	
1	Учебно-практическое оборудование	
1.1	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К
1.2	Скамейка гимнастическая жесткая	П
1.3	Мат гимнастический	П
1.4	Кегли	К
1.5	Скакалка детская	К
1.6	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
1.7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
1.8	Набивные мешочки	К
1.9	Аптечка	Д