

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **ГБОУ СОШ "ОЦ" п. Южный"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол № 1

от 27.08.2025 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Усманова З.Г.

**СОГЛАСОВАНО**

Ответственный по

ВР

\_\_\_\_\_/Бокарева Н.Н.

28.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О. директора ГБОУ

СОШ «ОЦ» п. Южный

\_\_\_\_\_/Кутлубаева Р.К.

Приказ № 355-од

от 29.08.2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Мир подвижных игр»**

**Направленность: спортивно - оздоровительная**

**для обучающихся 1 - 4 классов**

**п.Южный 2025**

## **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 активисткой 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 круге.**

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

### **Раздел 3. Игры с мячом.**

**Тема 1. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.**  
Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".

**Тема 2. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».**

**Тема 3. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.**

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

**Тема 4. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.**

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

**Тема 5. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.**  
Игра "Охотники и утки", "Передал садись".

#### **Раздел 4. Игры с прыжками (со скакалками)**

**Тема 1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.**

Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».

**Тема 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка».**

Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

**Тема 3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».**

**Тема 4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками.**

Игра «Зеркало».

**Тема 5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».**

**Игра «Выше ножки от земли».**

#### **Раздел 5. 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».

**Тема 2. Комплекс упражнений с мешочками.**

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

**Тема 3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.**

Игра «Летает – не летает».

## **Раздел 6. Народные игры.**

### **Тема 1. Народные игры – основа игровой культуры.**

Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

### **Тема 2. Разучивание народных игр.**

Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан -ба». Игра «Золотые ворота».

## **Раздел 7. Зимние забавы**

### **Тема 1. Закаливание и его влияние на организм.**

Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».

### **Тема 2. Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты», Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».**

### **Тема 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Игра «Черепахи».**

## **Раздел 8. Эстафеты**

### **Тема 1. Знакомство с правилами проведения эстафет.**

Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Тема 2. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.**

### **Тема 3. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение**

**2 класс**

## **Раздел 1. Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6ч)**

### **Тема 1. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».**

Знакомство с основными направлениями работы на занятиях и оборудовани ем. Инструктаж по правилам техники безопасности. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Форма организации: игры, беседа, мультимедийная презентация.

### **Тема 2. Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни порядок»**

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Запомни порядок». Игра «Карлики и великаны» правила игр. Форма проведения: беседа,

игры.

**Тема 3. Игры на развитие памяти.**

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

**Тема 4. Игры на развитие воображения.**

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

**Тема 5 . Игры на развитие памяти.**

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

**Тема 6. Игры на развитие мышления и речи.**

Игра «Исключи 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.

**Тема 2: Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».**

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

**Тема 3: 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.

**Тема 4: Русская народная игра «Кот и 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.

**Тема 5. 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.

## **Тема 6. Русская народная игра « Удар по веревочке».**

Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Удар по веревочке». Форма организации: игра, соревнование.

## **Раздел 3. Подвижные игры (14ч)**

### **Тема 1. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»,«Космонавты».**

Общеразвивающие игры. Подвижные игры. Игры-разбивки. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: подвижные игры.

### **Тема 2.Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.**

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Разминка. Гимнастика. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты с обручами. Форма организации: игры, веселые старты

### **Тема 3. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.**

Способы деления на команды. Считалки. Подвижные Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Форма организации: беседа, игры.

### **Тема 4. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».**

Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки». Игра «Совушка». Форма организации: игры с мячом.

### **Тема 5. Весёлые старты со скакалкой.**

Комплекс подвижных игр со скакалкой. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Форма организации: веселые старты.

### **Тема 6. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».**

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «не дай мяч водящему». Игра «Зайцы в огороде». Форма организации: игры, соревнования

### **Тема 7.Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».**

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Форма организации: игры



#### **Тема 8. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».**

Совершенствование координации движений. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Прыжки по полоскам». Форма организации: игры

#### **Тема 9. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».**

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Два Мороза» , «Метко в цель» Форма организации: игры на свежем воздухе.

#### **Тема 10.Эстафеты с санками и лыжами.**

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на санках. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Форма организации: игры, спортивные эстафеты.

#### **Тема 11. Игры на лыжах «Биатлон».**

Игра «Биатлон». Правила игры. Соревнования. Форма организации: игры, соревнования.

#### **Тема 12.Игры зимой: «Охота на куропаток».**

Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Охота на куропаток». Форма организации: игры, подвижные эстафеты.

#### **Тема 13.Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».**

Эстафета с переноской предметов. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Зимние забавы. Форма организации :игры, зимние забавы

#### **Тема 14.Игра «Салки с мячом».**

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: подвижные игры

### **Раздел 4. Спортивные игры(2ч)**

**Тема 1.** Футбол. Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры. Игровые правила. Отработка игровых 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, веселые старты.

**Тема 2: Олимпийские игры.**

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

**Тема 3: Большие гонки.**

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

**Тема 4: Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры».**

Самостоятельные игры. Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Форма организации: игры, веселые 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 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 « Петушинный 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"**

**4класс**

### **Игры с бегом (5 ч ).**

**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 (5 ч)**

**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».

**Тема 5.**Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками (5 ч).**

**Тема 1.**Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

**Тема 2.**Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

**Тема 3.**Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

**Тема 4.**Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

**Тема 5.**Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **Игры малой подвижности (5 ч).**

**Тема 1.**Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Практические занятия:

**Тема 2.**Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

**Тема 3.**Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

**Тема 4.**Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

**Тема 5.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы (4 ч).**

**Тема 1.**Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

**Тема 2.**Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

**Тема 3.**Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».

**Тема 4.**Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 ч).**

**Тема 1.**Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

**Тема 2.**Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

**Тема 3.**Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

**Тема 4-5.** Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Игра малой подвижности (5 ч).**

**Тема 1.**Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

**Тема 2.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

**Тема 3.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

**Тема 4.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

**Тема 5.**Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Народные игры (5 ч)**

**Тема 1.**Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

**Тема 2.**Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

**Тема 3.**Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

**Тема 4.**Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

**Тема 5.**Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Тема 1.**Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Практические занятия:

**Тема 2.** Игра «Снежком по мячу».

**Тема 3.** Игра «Пустое место».

**Тема 4.** Игра «Кто дальше» (на лыжах).

**Тема 5.** Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 ч).**

**Тема 1.** Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

**Тема 2.** Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

**Тема 3.** Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

**Тема 4.** Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Игра малой подвижности (5 ч).**

**Тема 1.** Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

**Тема 2.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

**Тема 3.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

**Тема 4.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

**Тема 5.** Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Народные игры (5 ч)**

**Тема 1.** Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

**Тема 2.** Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

**Тема 3.** Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

**Тема 4.** Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

**Тема 5.** Разучивание народных игр. 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 и коррекции 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 новых 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 у 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 из 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 у 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 учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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 внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

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 ступающим и 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 с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого 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 зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом 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 колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической 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 галоп 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	<b>Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.</b> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	Игры, беседа, мультимедийная презентация.	<a href="https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru">https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru</a>
2	<b>Комплекс упражнений ОРУ на месте.</b> Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь».	1	Беседа, игры.	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a>
3-4	<b>Комплекс упражнений ОРУ в движении.</b> Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	<a href="https://codewards.ru/">https://codewards.ru/</a>
5	<b>Комплекс упражнений с предметами.</b> Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Игры	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
6	<b>Комплекс упражнений в кругу.</b> Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	Игры	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>

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

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



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

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

## 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.	<a href="https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru">https://codewards.ru/https://uchi.ru/?-https://resh.edu.ru</a>
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни-порядок»	1	Беседа, игры.	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a>
3-4	Игры на развитие памяти.	2	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.	<a href="https://codewards.ru/">https://codewards.ru/</a>
5	Игры на развитие воображения.	1	Игры	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
6	Игры на развитие мышления и речи.	1	Игры	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	Беседа, соревнования	<a href="https://codewards.ru/">https://codewards.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/">https://uchi.ru/?-https://codewards.ru/</a>
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	Игры, соревнования.	
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	Подвижные игры.	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	Игры, эстафета.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>

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

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

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

## Тематическое планирование

### 3 класс

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



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

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

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

			Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»		<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
17			<b>Комплекс ОРУ с короткими скакалками.</b> Игра «Зеркало».	1	<a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
18			<b>Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».</b> Игра «Выше ножки от земли».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
19			<b>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</b>  Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	<a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>  <a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
20-21			<b>Комплекс упражнений с мешочками.</b> Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	2	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>  <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
22			<b>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</b> Игра «Летает – не летает».	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
23			<b>Народные игры – основа игровой культуры.</b>  Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан –ба».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
24			<b>Разучивание народных игр.</b> Игра "Чехарда". Игра «Калин – бан –ба». Игра «Золотые ворота».	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>

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

# 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	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
2			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни- порядок»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
3-4			Игры на развитие памяти.	2	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
5			Игры на развитие воображения.	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
6			Игры на развитие мышления и речи.	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
7			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
8			Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
9			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
10			Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
11			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12			Русская народная игра « Удар по веревочке».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
13			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1	<a href="http://www.myshared.ru/slide/182616/">http://www.myshared.ru/slide/182616/</a>

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

30			Олимпийские игры.	1	<a href="https://foxford.ru/">https://foxford.ru/</a>
31-32			Большие гонки.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
33-34			Спортивный праздник «Фестиваль подвижные игры»	2	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
	<b>Итого:</b>			<b>34</b>	

# 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	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
2			Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
3			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a>
4			Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	<a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
5			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	<a href="http://www.myshared.ru/">http://www.myshared.ru/</a>
6			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
7			Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
8			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
9			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
10			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>



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

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

## 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	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
2			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
3			Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
4			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	<a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
5			Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1	<a href="http://www.myshared.ru/">http://www.myshared.ru/</a>
6			Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
7			Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
8			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>

			«Мяч – соседу». Игра «Охотники».		
9			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Защищай ворота»	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
10			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
11			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
12			Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
13			Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a> <a href="http://www.myshared.ru/">http://www.myshared.ru/</a>
14			Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	<a href="https://prosv.ru/pages/">https://prosv.ru/pages/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
15			Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
16			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
17			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	<a href="https://school.mos.ru/">https://school.mos.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>

18			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».Игра «Точный телеграф».	1	<a href="https://uchi.ru/?-">https://uchi.ru/?-</a>
19			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	<a href="http://www.myshared.ru/">http://www.myshared.ru/</a>
20			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a> <a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
21			Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
22			Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
23			Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>
24			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	<a href="https://foxford.ru/?">https://foxford.ru/?</a>
25			Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a> <a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
26			Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	<a href="http://www.vaklass.ru/">http://www.vaklass.ru/</a>
27			Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	<a href="https://mob-edu.ru/">https://mob-edu.ru/</a>

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