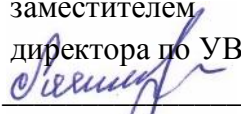


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

Рассмотрена
на заседании
творческой группы
учителей-предметников
протокол № 1
от «30» 08 20 22 г.

Согласована
заместителем
директора по УВР


(Подпись ЗДУВР)

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Средняя школа № 15»
№ 203 от «01» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

«Здоровячок» 1-4 класс
(название курса, класс.)

Зайцева Татьяна Тимофеевна
(Ф.И.О. учителя)

2022 / 2023 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с: Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями);

Авторской программой внеурочной деятельности П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Здоровьесбережение младших школьников; Развитие ловкости, быстроты, силы;

Задачи:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

Чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности;

Расширение кругозора учащихся;

Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание чувства коллективизма;

Формирование установки на здоровый образ жизни;

Программа курса реализуется в спортивно оздоровительном направлении.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Срок реализации - 4 года .

Программа курса в 1 классе рассчитана на 33 часа в год, во 2-4 классе рассчитана на 34 часа в год.

Занятия аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации: предметный кружок.

Планируемые результаты освоения программы

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию,;

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

метапредметные результаты—определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий .

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

В результате освоения программы будут достигнуты воспитательные уровни:

Первый уровень результатов- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности двигательного опыта. развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Второй уровень результатов-формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Универсальные учебные действия:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

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 и исполнителя).

. Содержание программы

1-й год обучения

I. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности *Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

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

Практические занятия:

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

VI. Зимние забавы

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепашки».

VII. Эстафеты

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

Практические занятия:

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

2-й год обучения

I. Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробышки». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

**II. Игры с мячом **

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
 - Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
 - Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
 - Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
 - Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
 - Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

**III. Игры с прыжками **

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

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

**IV. Игры малой подвижности **

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

**V. Народные игры **

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

Практические занятия:

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

**VI. Зимние забавы **

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

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

**VII. Эстафеты **

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

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 год обучения

**I. Игры с бегом **

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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

**II. Игры с мячом **

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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками **

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

**IV. Игры малой подвижности **

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».

**V. Народные игры **

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

**VI. Зимние забавы **

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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

**VII. Эстафеты **

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 «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 год обучения

**I. Игры с бегом **

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

**II. Игры с мячом **

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками **

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

**IV. Игра малой подвижности **

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

Практические занятия:

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

**V. Народные игры **

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

Практические занятия:

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

**VI. Зимние забавы **

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

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

Практические занятия:

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

**VII. Эстафеты **

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

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

Формы проведения занятий и виды деятельности: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Тематическое планирование

№ п.п	Раздел, тема	Часы			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Игры с бегом	4	4	4	4
2	Игры с мячом	6	7	7	7
3	Игры с прыжками	4	4	4	4
4	Игры малой подвижности	3	3	3	3
5	Народные игры	6	6	6	6
6	Зимние забавы	5	5	5	5
7	Эстафеты	5	5	5	5
8	Итого	35	37	35	37

Календарно - тематическое планирование 1 кл

№			Кол-во часов	
	план		вне аудит	аудит
1.	07.09	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1	
2.	14.09	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1	

3.	21.09	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	
4.	28.09	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1	
5.	05.10	История возникновения игр с мячом Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1	
6.	12.10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	
7.	19.10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1	
8.	26.10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	
9.	02.11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	
10.	09.11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1	
11.	16.11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1	
12.	23.11	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	
13.	30.11	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	
14.	07.12	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	
15.	14.12	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
16.	21.12	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1	
17.	28.12.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1	
18.	11.01	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место	1	

		игры в жизни людей.		
		Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».		
19.	18.01	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1	
20.	25.01	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	
21.	01.02	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	
22.	08.02	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	
23.	15.02	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	
24.	22.02.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1	
25.	01.03	Игра «Гонки снежныхкомов».	1	
26.	15.03	Игра «Гонки санок».	1	
27.	22.03	Игра «Слаломисты».	1	
28.	29.03	Игра «Черепахи»	1	
29.	05.04	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1	
30.	12.04	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
31.	19.04	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	
32.	26.04	Эстафета "вызов номеров".	1	
33.	17.05	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
34.	24.05	Эстафета "вызов номеров".	1	
35.	31.05	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
итого			35	

Календарно - тематическое планирование 2 кл

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне аудит	аудит
1.	02.09	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".		1
2	09.09	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".	1	
3	16.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	
4	23.09	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	
5	30.09	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	
6	07.10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	
7	14.10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	
8	21.10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	
9	28.10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	
10	04.11.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	
11	11.11	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	
12	18.11	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».		1

13.	25.11	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	
14.	02..12	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	
15	09.12	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	
16.	16.12	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	
17	23.12	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	
18	13.01	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	
19	20.01	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	
20.	27.01	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	
21	03.02	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	
22.	10.02	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	
23.	17.02	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	
25.	24.02	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	
25	03.03	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	
26.	10.03	Игра «На одной лыже».	1	
27	17.03	Игра «Езда на перекладных».	1	
28.	24.03	Игра "Слаломисты".	1	
29	31.03	Игра "Воротца".	1	
30	07.04	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	
31	14.04	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	
32.	21.04	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	

33	28.04	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
34	05.05	Веселые старты.	1	
35	12.05	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	
36	19.05	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
37	26.05	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
итого			37	

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне аудит	аудит
1.	02.09	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.		1
2	09.09	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	
3	16.09	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	
4	23.09	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	
5	30.09	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	
6	07.10	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	

7	14.10	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	
8	21.10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	
9	28.10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	
10	04.11.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	
11	11.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"	1	
12	18.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
13.	25.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
14.	02..12	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
15	09.12	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	
16.	16.12	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
17	23.12	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
18	13.01	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».	1	
19	20.01	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
20.	27.01	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»	1	
21	03.02	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".		1
22.	10.02	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	
23.	17.02	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	
25.	24.02	Игра "Русская лапта".	1	
25	03.03	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	

26.	10.03	Игра «Взятие снежного городка».	1	
27	17.03	Игра «Меткой стрелок».	1	
28.	24.03	Игра "Слаломисты".	1	
29	31.03	Игра "Воротца"	1	
30	07.04	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
31	14.04	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
32.	21.04	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
33	28.04	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	
34	05.05	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
35	12.05	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
36	19.05	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	
37	26.05	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
итого			37	

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне аудит	аудит
1.	07.09	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1
2	14.09	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	
3	21.09	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скоростные и бегуны».	1	

4	28.09	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и жуки». Игра «Игра «Без пары».	1	
5	05.10	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
6	12.10	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
7	19.10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	
8	26.10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	
9	02.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
10	09.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	
11	16.11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	
12	23.11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	
13	30.11	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи»	1	
14	07.12	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	
15	14.12	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»	1	
16	21.12	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	
17	28.12.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	
18	11.01	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	
19	18.01	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	
20	25.01	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	

21	01.02	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".		1
22	08.02	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	
23	15.02	Игра "Русская лапта".	1	
25	22.02.	Игра "Русская лапта".	1	
25	01.03	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1	
26	15.03	Игра «Пустое место»	1	
27	22.03	Игра «Кто дальше» (на лыжах)	1	
28	29.03	Игра «Быстрый лыжник»	1	
29	05.04	Игра «Быстрый лыжник».	1	
30	12.04	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
31	19.04	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
32	26.04	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
33	17.05	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	
34	24.05	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	
35	31.05	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	
Итого			35	