**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Хрещатовская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**На заседании МО учителей школы физкультурно-технологического циклаПротокол № 1от «29» августа 2017 г.Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Рахманова | **«Согласовано»**Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.Шмигирилова«30» августа 2017 г. | **«Утверждено»**Приказом директора МКОУ Хрещатовская СОШ№ 78 от 31.08. 2017гДиректор МКОУ Хрещатовская СОШ\_\_\_\_\_\_А.И.Протасов«31» августа 2017 г. |

**Рабочая программа**

 **учебного курса**

**по физической культуре**

 **«Юный чемпион»**

**1,3 класс**

Количество часов в неделю: 1кл. – 1 ч, за год – 27 часов

 3кл. – 1ч, за год – 34часа

Составитель:

учитель физической культуры I КК

Бузуверова Светлана Витальевна

с. Хрещатое

2017 год

-Рабочая    программа   по элективному курсу  для  младших школьников  разработана  на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

 Цели программы:

* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;
* Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству.
* Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

* + Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
	+ Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
	+ Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
	+ Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* + Воспитание чувства коллективизма;
	+ Формирование установки на здоровый образ жизни;
	+ Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

1-4 год обучения – 1 час в неделю. В 1 классе – 27учебных часов, во 2 - 4 классах – 34 учебных часов год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В связи с тем, что уроки приходятся в праздничные дни 23 февраля, 8,9 марта, 30 апреля,1.2 мая, 9мая, будут совмещены темы уроков.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В ***сфере регулятивных универсальных учебных действий*** выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В ***сфере познавательных универсальных учебных действий*** выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В ***сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию*.*

*Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

-.основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**1 класс:**

* Укрепление здоровья;
* Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

 **2 класс:**

* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**3 класс:**

* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**4 класс:**

* Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Личностныерезультаты**

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

**Метапредметнымирезультатами**являетсяформированиеуниверсальныхучебныхдействий(УУД).

**РегулятивныеУУД:**

определять иформироватьцель деятельности спомощьюучителя;

проговариватьпоследовательностьдействийво время занятия;

учитьсяработатьпоопределенному алгоритму

**ПознавательныеУУД:**

умение делатьвыводыврезультатесовместнойработыклассаиучителя;

**КоммуникативныеУУД**:

умениеоформлятьсвоимысливустнойформе

слушать ипонимать речь других;

договариватьсясодноклассникамисовместносучителемоправилахповеденияиобщенияиследоватьим;

учитьсяработатьв паре, группе;выполнятьразличныероли

(лидераисполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Содержание учебного предмета.**

**1 класс**

1. **Игры с бегом (3 часа).**

*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 круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".
1. **Игры с мячом (5часов).**

*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".
1. **Игра с прыжками ( 3часа).**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные 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».
1. **Игры малой подвижности (3 часа).**

*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".

1. **Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
* Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
1. **Зимние забавы (4 часа).**

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

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежныхкомов».
* Игра «Гонки санок».
* Игра «Слаломисты».
* Игра «Черепахи».

**VΙΙ. Эстафеты (4 часа).**

*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 класс**

**I. Игры с бегом ( 4 часа)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». 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 (7 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения при с 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 "

**IIΙ. Игры с прыжками (4 часа)**

*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 (3 часа)**

*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 (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

**VΙ. Зимние забавы (5 часов)**

*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".

**VIΙ. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

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

**3 класс**

**I. Игры с бегом (4 часа)**

*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 (7 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».
* 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 (4 часа)**

*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 (3 часа)**

*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 (6 часов)**

*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".

**VΙ. Зимние забавы (5 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 «Меткой стрелок».
* Игра "Слаломисты".
* Игра "Воротца".

**VIΙ. 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».

**4 класс**

**I. Игры с бегом (4 часа).**

*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 (7 часов)**

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

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». 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 (4 часа).**

*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 (3 часа).**

*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 (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

**VΙ. Зимние забавы (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

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

*Практические занятия:*

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

**VΙΙ. Эстафеты (5 часов).**

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

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

**Тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1. |  Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 3 |
| 2. | Игры с мячом. | 5 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 3 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3 |
| 5. | Народные игры | 5 |
| 6. | Зимние забавы. | 4 |
| 7. | Эстафеты. | 4 |
|  | ИТОГО: | 27 |

**Тематический план**

**2-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1. |  Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 4 |
| 2. | Игры с мячом. | 7 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3 |
| 5. | Народные игры | 6 |
| 6. | Зимние забавы. | 5 |
| 7. | Эстафеты. | 5 |
|  | ИТОГО: | 34 |

**Календарно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема занятий | Кол-во часов |
| план | факт |
| 1 |  |  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Третий лишний". "У медведя во бору", "Веселые ракеты", | 1 |
| 2 |  |  | Комплекс упражнений с предметамии в движении. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место"."Белые медведи". | 1 |
| 3 |  |  | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 |
| 4 |  |  |  История возникновения игр с мячом.Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 1 |
| 5 |  |  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 |
| 6 |  |  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка". | 1 |
| 7 |  |  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 |
| 8 |  |  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".  | 1 |
| 9 |  |  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушиные бои". "Кенгуру". | 1 |
| 10 |  |  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». «Лягушата и цапля». | 1 |
| 11 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| 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», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».  | 1 |
| 13 |  |  | Комплекс упражнений с мешочками. Игры: «Разведчики». «Поезд» .«Построение в шеренгу». | 1 |
| 14 |  |  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Летает – не летает».«Копна – тропинка – кочки». "Язычок". | 1 |
| 15 |  |  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба». | 1 |
| 16 |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба». | 1 |
| 17 |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». | 1 |
| 18 |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». | 1 |
| 19 |  |  | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 1 |
| 20 |  |  | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.Игра «Скатывание шаров». | 1 |
| 21 |  |  | Игра «Гонки снежных комков». | 1 |
| 22 |  |  | Игра «Гонки санок». | 1 |
| 23 |  |  | Игра «Черепахи». | 1 |
| 24 |  |  | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.Беговая эстафеты. | 1 |
| 25 |  |  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 |
| 26 |  |  | Эстафета "вызов номеров". | 1 |
| 27 |  |  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)Подведение итогов | 1 |

**Календарно - тематическое планирование**

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| 1. |  |  | Правила безопасного поведения при проведенииигр с бегом. Техника бега с ускорением, равномерного бега. Игры: «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры". | 1 |
| 2. |  |  | Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам». «День и ночь». " Веселые ракеты". | 1 |
| 3. |  |  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод». | 1 |
| 4. |  |  | Упражнения с предметами. Игры: «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок». «Карусель». | 1 |
| 5. |  |  | Правила безопасного поведения при с играх мячом.Совершенствование координации движений.Игры: « Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка". | 1 |
| 6. |  |  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача и метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница". | 1 |
| 7. |  |  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд», "Перестрелка". | 1 |
| 8. |  |  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры: «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», "Мяч по полу". | 1 |
| 9. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча", "Перестрелка с пленом". | 1 |
| 10. |  |  | Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". | 1 |
| 11. |  |  | Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы". | 1 |
| 12. |  |  | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 |
| 13. |  |  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 |
| 14. |  |  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 |
| 15. |  |  | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 |
| 16. |  |  | Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». | 1 |
| 17. |  |  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". | 1 |
| 18. |  |  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 19. |  |  | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
| 20. |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
| 21. |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |
| 22. |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |
| 23. |  |  | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 |
| 24. |  |  | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". | 1 |
| 25. |  |  | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.Игра «Санные поезда». | 1 |
| 26. |  |  | Игра «На одной лыже». | 1 |
| 27. |  |  | Игра «Езда на перекладных». | 1 |
| 28. |  |  | Игра "Слаломисты". | 1 |
| 29. |  |  | Игра "Воротца". | 1 |
| 30. |  |  | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.Веселые старты. | 1 |
| 31. |  |  | Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 |
| 32. |  |  | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 |
| 33. |  |  | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 |
| 34. |  |  | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 |

**Календарно - тематическое планирование**

 **3класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| 1. |  |  | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку». | 1 |
| 2. |  |  | Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу». | 1 |
| 3. |  |  | Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Много троих, хватит двоих». | 1 |
| 4. |  |  | Комплекс ОРУ с предметами. Игры: «Платок», «Палочки – выручалочки». | 1 |
| 5. |  |  | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик кверху», «Свечи ставить» | 1 |
| 6. |  |  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч». | 1 |
| 7. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город». | 1 |
| 8. |  |  | Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта». | 1 |
| 9. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |
| 10. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |
| 11. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |
| 12. |  |  | Правила техники безопасности при игре с прыжками.Для чего человеку важно уметь прыгать.Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры: «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок». | 1 |
| 13. |  |  | Комплекс ОРУ. Игры:« Переселение лягушек», «Лошадки». | 1 |
| 14. |  |  | Комплекс ОРУ. Игры: « Петушиный бой», «Борьба за прыжки». | 1 |
| 15. |  |  | Комплекс ОРУ. Игры: « Салка на одной ноге», «Кто первый?». | 1 |
| 16. |  |  | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность: «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест». | 1 |
| 17. |  |  | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры: «Колечко», « Море волнуется»,«Кривой петух». | 1 |
| 18. |  |  | Комплекс ОРУ. Игры: «Молчанка», «Колечко». | 1 |
| 19. |  |  | Организация и проведение игр на праздниках.Разучивание народных игр «Горелки»**.** | 1 |
| 20. |  |  | Разучивание народных игр «Мотальщицы». | 1 |
| 21. |  |  | Разучивание народных игр «Мишени». | 1 |
| 22. |  |  | Игра "Русская лапта". | 1 |
| 23. |  |  | Игра "Русская лапта". | 1 |
| 24. |  |  | Игра "Русская лапта". | 1 |
| 25. |  |  | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.Игра «Строим крепость». | 1 |
| 26. |  |  | Игра «Взятие снежного городка». | 1 |
| 27. |  |  | Игра «Меткой стрелок». | 1 |
| 28. |  |  | Игра "Слаломисты". | 1 |
| 29. |  |  | Игра "Воротца". | 1 |
| 30. |  |  | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |
| 31. |  |  | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |
| 32. |  |  | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 |
| 33. |  |  | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |
| 34. |  |  | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |

**Календарно - тематическое планирование**

 **4класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| 1. |  |  | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Игры «Бег командами», «Мешочек». | 1 |
| 2. |  |  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | 1 |
| 3. |  |  | Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Лиса в курятнике». «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | 1 |
| 4. |  |  | Комплекс ОРУ с предметами . Игры: «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки», «Без пары». | 1 |
| 5. |  |  | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча. Игры: «Мяч в центре», «Мяч среднему»,"Головой, ногой через сетку". | 1 |
| 6. |  |  | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». «Охотники». "Головой, ногой через сетку". | 1 |
| 7. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил?», «Защищай ворота». | 1 |
| 8. |  |  | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 |
| 9. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". "Головой, ногой через сетку". | 1 |
| 10. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 1 |
| 11. |  |  | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 1 |
| 12. |  |  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Игра «Туда- обратно». «Зайцы в огороде». | 1 |
| 13. |  |  | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи». | 1 |
| 14. |  |  | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». «Тропка». | 1 |
| 15. |  |  | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». «Капканы». | 1 |
| 16. |  |  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». «Что изменилось?». «Найди предмет». "Городки". | 1 |
| 17. |  |  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». «Угадай, кто это?». «Точный телеграф». «Невидимки». | 1 |
| 18. |  |  | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». «Садовник». «Наблюдатели». "Городки". | 1 |
| 19. |  |  | Традиционные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр: «Корову доить". | 1 |
| 20. |  |  | Разучивание народных игр"Малечина - колечина". | 1 |
| 21. |  |  | Разучивание народных игр. Игра **"**Коршун". | 1 |
| 22. |  |  | Разучивание народных игр. Игра "Бабки". | 1 |
| 23. |  |  | Игра "Русская лапта". | 1 |
| 24. |  |  | Игра "Русская лапта". | 1 |
| 25. |  |  | Правила безопасного поведенияпри катании на лыжах, санках.Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.Игра «Снежком по мячу». | 1 |
| 26. |  |  | Игра «Пустое место». | 1 |
| 27. |  |  | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 1 |
| 28. |  |  | Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 29. |  |  | Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 30. |  |  | Правила безопасного поведения при проведении эстафет.Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 |
| 31. |  |  | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 |
| 32. |  |  | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 |
| 33. |  |  | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 |
| 34. |  |  | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 |