

Приложение к ООП НОО  
МБОУ СОШ №36 г. Липецка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спортивная карусель»**

для обучающихся 1-4 классов

## **Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Спортивные игры и ритмика в рамках внеурочной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей. Сложные и разнообразные движения спортивной деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Спортивные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Кроме того, что игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны, и разнообразны по содержанию. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

**Цель** программы - содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей. Развитие художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи** программы:

- формирование необходимых двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой

движений;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;

- содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности;

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом,

интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В занятия «Спортивная карусель» вошли спортивные игры, а также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т. д.. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Ценностные ориентиры:**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа внеурочного занятия «Спортивная карусель» во 1-4 классах рассчитана на 1 час в неделю.

1-й год обучения 1 раз в неделю по 1 часу (33 часа в год)  
2-й год обучения 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год)  
3-й год обучения 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год)  
4-й год

обучения 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год) **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми, организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах.

## **Содержание**

### **программы 1 класс**

#### ***Народные игры.***

#### **Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Подвижные игры. Эстафеты.**

Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Кто подходил», «Салки»**

Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Здравствуйте», «Догони меня»**

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Вызов номеров», «День и ночь»**

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Мышеловка», «У медведя во бору»**

Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно- силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Волк во рву», «Горелки»**

Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки»**

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

#### **«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»**

Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на

ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»**

Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Перетягивание каната», «Не намочи ног»**

Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»**

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Пролезай-убегай», «Пчёлки»**

Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши»**

Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Кто дольше не собьётся», «Удочка»**

Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»**

Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Упасть не давай», «Совушка»**

Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.

**Спортивные игры на лыжах и санках. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Знание техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

**18. «Гонки санок», «Попади в цель»**

Игры на санках, по выбору. Знание техники безопасности катания на санках, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Быстрые упряжки», «На санки»**

Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Умение техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Поменяй флажки», «Через препятствия»**

Катание на лыжах. Самостоятельные игры. Изменение скорости

передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. Знание техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Идите за мной», «Сороконожки»**

Катание на лыжах Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Знание техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

**«Пройди и не задень», «Зима и лето»**

Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём

«лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Знание техники безопасности

катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

### **Эстафета на лыжах**

Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. Знание техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.

### **Ходьба на лыжах парами, тройками**

Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с горок.

Знание техники безопасности катания на лыжах и санках, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

### **«Гонки парами», «Будь внимателен»**

Эстафета на лыжах. Игры. Знание техники безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.

**Подвижные и спортивные игры с мячом. «Метко в цель», «Конники – спортсмены»** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками.

Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **«Мяч соседу», «Гуси-лебеди»**

Эстафета с передачей палочки. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры. Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде»**

Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.

Игры по выбору: ручной мяч.

Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **«Успей поймать», «Космонавты»**

Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай»**

Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик». Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк»**

Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие

глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

**«День и ночь», «Волк во рву»**

Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

**«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием» Весёлые старты.**

Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору

Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Умение выполнять

бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

## **2 класс**

### **«Современные подвижные игры»**

#### ***Профилактика травматизма***

Инструкция по ТБ. Цели и задачи

курса. ***Здоровый образ жизни***

Беседа о здоровом образе жизни.

#### ***Здоровье в порядке – спасибо зарядке***

Комплекс упражнений утренней

гимнастики. ***Личная гигиена***

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

#### ***Нарушение осанки***

Упражнения для укрепления осанки.

#### ***Ритмика***

##### **Что такое «Ритмика»?**

Основные понятия. Учащиеся знакомятся с понятием «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения, о форме одежды для занятий.

##### **Ритмическая Разминка**

Позиции рук. Позиции ног. Основные правила. Проводится на каждом занятии в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям: ног, позиции рук, позиции в паре.

##### **Общеразвивающие ритмические упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

##### **Ритмические движения на развитие координации**

Бег и подскоки.

- на носках, пятках;
- шаги с вытянутого носка;

- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками.

**Ритмические комбинации. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».**

**Комбинация**

**«Слоник»**

Отрабатываются разновидности шагов:

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на пятку;
- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом, выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

### **Позиции в паре. Основные правила. Комбинация «Ладони».**

#### **Тренировочный танец «Стирка»**

Комбинация «Ладони»: пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в паре. Можно добавить притопы.

Тренировочный танец «Стирка»: отрабатываются разновидности шагов, имитируется процесс стирки белья:

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

#### **Современные подвижные игры**

##### **Игра «Поймай рыбку»**

Развитие командного духа, скоростных качеств, двигательных способностей, коммуникабельности.

##### **Игра «Цепи кованы»**

Развитие умения действовать по сигналу, упражнение в построении в две шеренги, беге. Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

##### **Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ.

##### **Игра «Змейка на асфальте»**

Развитие ловкости, выдержки, координации движений.

##### **Игра «Бег с шариком»**

Развитие координации движений, быстроты, внимания, командного духа, сплочение коллектива.

##### **Игра «Нас не слышно и не видно»**

Развитие двигательных способностей и коммуникативных детей, реакции и внимания.

##### **Игра «Третий лишний»**

Развитие двигательных и коммуникативных способностей детей.

**Игра «Ворота»**

Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности.

**Игра «Чужая палочка»**

Развитие скоростных качеств. Дальности полета. Развитие глазомера.

**Игра «Белки, шишки, орехи»**

Развитие сотрудничества, координации движений, ориентировки в пространстве.

**Профилактика травматизма**

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

**Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки. Развитие координации.

**Эстафета**

Развитие, быстроты ловкости и командных способностей.

**Игра «Мишень»**

Развитие меткости, глазомера.

**Игра «С кочки на кочку»**

Развитие координации движений, гибкости, внимания, скорости движения и прыгучести.

**Игра «Без пары»**

Развитие двигательных и творческих способностей детей, ловкости и быстроты.

**Игра «Плетень»**

Развитие у детей умения действовать по сигналу, упражнение в построении в две шеренги, беге.

**Профилактика травматизма**

Правила поведения в команде. Правила ТБ.

**Игра «Кто больше»**

Формирование умения быстро ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, глазомер.

**Игра «Наперегонки парами»**

Согласование своих действия с партнерами. Развитие координации движений, внимания.

**Игра «Ловушки перебежки»**

Развитие двигательных и коммуникативных способностей детей, реакции и внимания.

**Игра «Вызов номеров»**

Развитие двигательных и коммуникативных способностей, быстроты реакции.

**Эстафета**

Развитие двигательных способностей, меткости.

**3 класс**

**«Старинные подвижные игры»**

**Профилактика травматизма** Правила по ТБ.

**Здоровый образ жизни**

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

**Здоровье в порядке - спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. **Личная гигиена**

Правила личной гигиены.

**Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки.

**Ритмика**

**Вводное занятие.**

Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений.

**Общеразвивающие упражнения и движения:**

- шаги на пальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»)

- подъем на пальцы и опускание на всю стопу;
- приседания и выпрямление ног;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки в различном темпе и ритме;
- прыжки с согнутыми коленями;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево;
- бег на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной.

### **Тренировочный танец «Ладочки»**

Основные движения, переходы в позиции рук.

**Музыкально-ритмическая игра «Я - герой любимой сказки»** Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки. Выявление творческих возможностей учащихся.

### **Старинные подвижные игры**

#### **Игра «Двенадцать палочек»**

Развитие двигательных способностей, образного мышления, сообразительности, фантазии, ловкости, быстроты реакций.

#### **Игра «Катание яиц»**

Развитие зрительно-поисковых действий в пространстве, глазомера, координации движений.

#### **Игра «Чижик»**

Развитие глазомера, координации движений.

## **Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

### **Игра «Пустое место»**

Развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

### **Игра «Городки»**

Развитие мелких мышц пальцев руки, глазомера.

### **Игра «Пятнашки»**

Развитие внимательности, быстроты, ловкости, коллективизма.

### **Игра «Волки и овцы»**

Развитие быстроты, ловкости, совершенствование ориентировки в пространстве.

Упражнение в беге.

### **Игра «Намотай ленту»**

Развитие у детей умения выполнять движения по сигналу, выдержки.

### **Игра «Лапта»**

Развитие умения выполнять движения по сигналу. Упражнения с мячом.

### **Игра «Без соли соль»**

Упражнение в прыжках на двух ногах, развитие умения играть в коллективе.

### **Игра «Чет-нечет»**

Развитие быстроты, ловкости, глазомера, совершенствование ориентировки в пространстве.

### **Игра «Серый волк»**

Развитие умения выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнение в беге, умения играть в коллективе.

### **Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»**

Развитие умения действовать по сигналу, внимания, упражнение ориентировки в пространстве по слуховому восприятию, совершенствование построения в круг.

### **Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

### **Нарушение осанки**

Упражнения укрепляющего характера.

### **Игра «Платок»**

Развитие двигательных и коммуникативных способностей, быстроты реакции.

### **Игра «Кто боится колдуна?»**

Развитие ловкости, выдержки, координации движений. Упражнение детей в ходьбе,

бег

### **е. Игра «Догонялки на санках»**

Развитие навыка катания друг друга на *санках* до обозначенного ориентира;

совершенствование навыка торможения обеими ногами.

### **Игра «Лучники»**

Развитие пространственного ориентирования и зрительного восприятия.

### **Игра «Бабки»**

Развитие ловкости, внимания, коллективного взаимодействия, глазомера.

### **Игра «Казачи-разбойники»**

Развитие ловкости, выносливости, сообразительности, находчивости, образного и логического мышления, двигательных и коммуникативных способностей; формирование умений и навыков правильной обработки и систематизации полученной информации с тем, чтобы на ее основе делать верные выводы.

### **Эстафета**

Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты.

**4 класс**

**«Русские игровые традиции в подвижных играх»**

***Профилактика травматизма***

Инструкция по ТБ. Цели и задачи

курса. ***Здоровый образ жизни***

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

***Здоровье в порядке - спасибо зарядке!***

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

***Личная гигиена***

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

### ***Нарушение осанки***

Упражнения для укрепления осанки.

### ***Ритмика***

#### **Вводное занятие.**

Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений.

#### **Разминка**

Закрепляются знания и навыки. Общеразвивающие упражнения.

- шаги на пальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на пальцы и опускание на всю стопу;
- приседания и выпрямление ног;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);
- шаг вперед с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);
- шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела (раз-два);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз-два);
- три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре);
- «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки в различном темпе и ритме;
- прыжки с согнутыми коленями;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на пальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

#### **Упражнения на развитие координации.**

Координировать – значит согласовывать, устанавливая целесообразные соотношения между действиями.

Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;

- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Свободные комбинации.

**Упражнения на улучшение гибкости.**

**Тренировочный танец «Вару-Вару».**

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

***Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»***

Предыгровые [зазывалки](#), как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

Чижик-пыжик воробушек,  
По улоньке скачет,  
Девиц собирает  
Поиграть-  
поплясать Себя  
показать.

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

Тай-тай,налетай!  
Никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется [водящий](#), нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения: Последнему водить! В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или [считалку](#).

#### **«Жребий»**

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две матки (капитана), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к маткам:

Мати, мати,  
Что вам дати?  
и спрашивают, кто из них кого выбирает:  
Какого коня? Сивого?  
Или златогривого?

#### **Игра «Волки во рву»**

Продолжить воспитывать умение действовать согласно правилам игры, быть ловкими, перепрыгивать через препятствие.

#### **Игра «Медведь и вожак»**

Развитие двигательной активности. **Игра «Водяной»**

Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.

#### **Игра «Невод»**

Развитие скорости реакции, ловкости, внимательности, способствование улучшению беговых навыков.

**Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ.**

**Игра «Чехарда»**

Развитие умения техники прыжка, мягко спрыгивать сгибая ноги в коленях.

**Игра «Птицелов»**

Развитие умения выполнять действия по сигналу.

**Игра «Жмурки»**

Упражнение в беге, реагирование на сигнал, соблюдение правила игры.

**Игра «Дуга»**

Развитие гибкости, внимательности. Координация движений.

**Игра «Кот и мышь»**

Упражнение в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действие по сигналу.

**Игра «Ляпка»**

Упражнение в беге, соблюдение правила игры.

**Игра «Заря»**

Упражнение в беге, реагирование на сигнал, соблюдение правила игры.

**Игра «Удар по веревочке»**

Развитие ловкости, быстроты, координации.

**Профилактика травматизма. Беседа о безопасности во время**

**подвижных игр. Игра «Прыганье со связанными ногами»**

Развитие внимательности, быстроты и выносливости.

**Игра «Бой петухов»**

Развитие скорости реакции, ловкости, внимательности.

**Игра «Зелёная репка»**

Развитие ловкости, быстроты, воспитание чувства коллективизма.

**Игра «Дударь»**

Развитие умения выполнять движения по звуковому сигналу.

**Игра «Солнышко»**

Упражнение в ходьбе, беге друг за другом.

**Игра «В круги»**

Развитие умения выполнять действия по сигналу.

**Игра «Медом или сахаром»**

Развитие ловкости, внимательности, быстроты реакции.

**Планируемые результаты**

**Личностными**

учащимися

**результатами**

содержания

**освоения**

программы являются

следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности

инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Программа представлена тремя курсами : современные подвижные игры, старинные подвижные игры,

**Формы занятий:**

Дискуссия, беседа, игры с элементами занимательности и состязательности, викторина, танцы, конкурсы, часы здоровья.

Занятия могут включать в себя дополнительные виды

деятельности: чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка сценок;

прослушивание песен и

стихов. Дети должны

знать:

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;

- о профилактике нарушения осанки, причинах возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- виды правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.

Уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

### Тематическое планирование

1 класс- 33 ч.

№	Тема занятия	Кол. Часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Народные игры</b>	16ч	
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Подвижные игры. Эстафеты.	1	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
2	«Кто подходил», «Салки». Подвижные игры.	1	<b>Интересоваться</b> культурой своего народа, <b>бережно относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.
3	«Здравствуйте», «Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты.	1	<b>Принимать активное участие</b> в играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
4	«Вызов номеров», «День и ночь».	1	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
5	Мышеловка», «У медведя во бору». Подвижные игры. Эстафета по кругу.	1	<b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
6	«Волк во рву», «Горелки».	1	<b>Проявлять</b> смелость,
7	«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Преодоление малых	1	волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

	препятствий.		<b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях
8	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки.  Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1	
9	«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты». Прыжки. Подвижные игры.	1	
10	«Перетягивание каната», «Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов.	1	

11	«Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Игровой деятельности. <b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять интерес</b> и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
12	«Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Подвижные игры.	1	
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	
15	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Подвижные игры. Весёлые старты.	1	
16	«Упасть не давай», «Совушка». Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.	1	
	<b>Спортивные игры с лыжами и санками</b>	9ч.	
17	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». ТБ на занятиях игр с лыжами санками.	1	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности. <b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять интерес</b> и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе
18	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры на санках, по выбору.	1	
19	«Быстрые упряжки», «На санки». Катание на лыжах.	1	
20	«Поменяй флажки», «Через препятствия». Катание на лыжах Самостоятельные игры.	1	
21	«Идите за мной», «Сороконожки». Катание на лыжах.	1	
22	«Пройди и не задень», «Зима и лето».	1	
23	Эстафета на лыжах. Эстафета	1	

	на лыжах.		подвижных игр.
24	Ходьба на лыжах парами, тройками. Эстафета на лыжах.	1	<b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
25	«Гонки парами», «Будь внимателен». Эстафета на лыжах. Игры.	1	<b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю,

			решительность, активность и инициативность).
	<b>Подвижные и спортивные игры с мячом</b>	8ч.	
26	«Метко в цель», «Конники – спортсмены». ловля и передача мяча в движении.	1	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	деятельности. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	<b>Излагать</b> правила игр и особенности их
29	«Успей поймать», «Космонавты».	1	организации. <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры с мячом.
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1	<b>Развивать</b> мышцы рук и ног. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при
31	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1	выполнении технических действий из
32	«День и ночь», «Волк во рву»..	1	спортивных игр.
33	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».Весёлые старты.	1	

**Тематическое планирование  
2 класс**

№	Те ма	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Профилактика травматизма.	1	<b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам
2	Здоровый образ жизни.	1	<b>Принимать</b> установку на здоровый образ жизни

			<p><b>Называть</b> способы и приемы</p> <p>сохранения собственного здоровья</p> <p><b>Называть</b></p> <p>факторы, оказывающих влияющих на здоровье</p>
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	<p><b>Выполнять</b></p> <p>комплекс упражнений по спортивной зарядке</p>
4	Личная гигиена.	1	<p><b>Называть и применять</b></p> <p>в жизни правила личной гигиены</p>

5	Нарушение осанки.	1	<b>Выполнять</b> упражнения для профилактики нарушения осанки
<b>Ритмика (бч.)</b>			
6	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	<b>Называть</b> правила выполнения позиций и выполнять их. <b>Принимать активное участие</b> в играх, включаться в танцевальную деятельность. <b>Выполнять</b> упражнения на дыхание, на развитие координации. технически правильно выполнять двигательные действия <b>Видеть</b> красоту движений
7	Разминка. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1	
8	Общеразвивающие упражнения.	1	
9	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
1 0	Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Комбинация «Слоник».	1	
1 1	Позиции в паре. Основные правила. Комбинация «Ладочки». Тренировочный танец «Стирка»	1	
<b>Современные</b>			
1 2	Игра «Поймай рыбку»	1	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
1 3	Игра «Цепи кованы»	1	
1 4	Профилактика травматизма	1	<b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам
<b>Современные</b>			
1 5	Игра «Змейка на асфальте»	1	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <b>Интересоваться</b> культурой своего народа, <b>бережно относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. <b>Принимать</b>
1 6	Игра «Бег с шариком»	1	
1 7	Игра «Нас не слышно и не видно»	1	
1 8	Игра «Третий лишний»	1	
1 9	Игра «Ворота»	1	
2 0	Игра «Чужая палочка»	1	

2 1	Игра «Белки, шишки и орехи»	1	<p style="text-align: center;"><b>активное</b></p> <p><b>участие</b> в играх, включаться в</p> <p>соревновательную деятельность</p> <p style="text-align: center;">по</p> <p>национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--------	-----------------------------	---	---

2 2	Профилактика травматизма	1	<b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам
2 3	Нарушение осанки	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки
<b>Современные</b>			
2 4	Эстафета	1	<b>Моделировать</b> игровые ситуации.
2 5	Игра «Мишень»	1	<b>Регулировать</b> эмоции в процессе
2 6	Игра «С кочки на кочку»	1	игровой деятельности,
2 7	Игра «Без пары»	1	уметь управлять ими.
2 8	Игра «Плетень»	1	<b>Общаться</b> и
2 9	Профилактика травматизма		<b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам
<b>Современные</b>			
3 0	Игра «Кто больше»	1	<b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе
3 1	Игра «Наперегонки парами»	1	игровой деятельности.
3 2	Игра «Ловушки-перебежки»	1	<b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе
3 3	Игра «Вызов номеров»	1	игровой деятельности (смелость, волю,
3 4	Эстафета	1	



2	Здоровый образ жизни.	1	<b>Принимать</b> установку на здоровый образ жизни <b>Называть</b> способы и приемы сохранения собственного здоровья <b>Называть</b> факторы, оказывающих влияющих на здоровье
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	<b>Выполнять</b> комплекс упражнений по спортивной зарядке
4	Личная гигиена.	1	<b>Называть и применять</b> в жизни правила личной гигиены
5	Нарушение осанки.	1	<b>Называть</b> виды нарушения осанки <b>Выполнять</b> упражнения для профилактики нарушения осанки
<b>Ритмика (бч.)</b>			
6	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений.	1	<b>Называть</b> правила выполнения позиций и выполнять их. <b>Принимать</b>
7-8	Общеразвивающие упражнения и движения.	2	<b>активное участие</b> в играх, включаться в танцевальную деятельность.
9-10	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	2	<b>Выполнять</b> упражнения на дыхание, на развитие координации. технически
11	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	правильно выполнять двигательные действия <b>Видеть</b> красоту движений <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности
<b>Старинные</b>			
12	Игра «Двенадцать палочек»	1	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <b>Интересоваться</b> культурой своего народа, <b>бережно относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и

			взаимоотношения. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
1 3	Игра «Катание яиц»	1	
1 4	Игра «Чижик»	1	

1 5	Профилактика травматизма.	1	<b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам
<b>Старинные</b>			
1 6	Игра «Пустое место»	1	<b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
1 7	Игра «Городки»	1	<b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой
1 8	Игра «Пятнашки»	1	деятельности (смелость, волю,
1 9	Игра «Волки и овцы»	1	решительность, активность и инициативность).
2 0	Игра «Намотай ленту»	1	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
2 1	Игра «Лапта»	1	<b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
2 2	Игра «Без соли соль»	1	<b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных
2 3	Игра «Чет-нечет»	1	задач, возникающих в процессе игры.
2 4	Игра «Серый волк»	1	
2 5	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	
2 6	Профилактика травматизма	1	<b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим
2 7	Нарушение осанки	1	<b>Выполнять</b> упражнения для профилактики нарушения осанки
<b>Старинные</b>			

2 8	Игра «Платок»	1	<b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в
2 9	Игра «Кто боится колдуна?»	1	
3 0	Игра «Догонялки на санках»	1	
3 1	Игра «Лучники»	1	
3 2	Игра «Бабки»	1	
3 3	Игра «Казачьи разбойники»	1	

3 4	Эстафета	1	<p>условиях</p> <p>игровой деятельности. <b>Участвовать в</b></p> <p>подвижных играх. <b>Проявлять</b></p> <p><b>интерес</b> и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения</p> <p>освоенных двигательных действий.</p>
--------	----------	---	---

### Тематическое планирование 4 класс

№	Те ма	Ко л. час ов	Характеристи ка учащихся и деятельност и
1	Здоровый образ жизни.	1	<p><b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b></p> <p>свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам</p>
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	<p><b>Выполнять</b></p> <p>комплекс упражнений по спортивной зарядке <b>Планировать</b></p> <p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>
3	Личная гигиена.	1	<p><b>Называть и применять</b> в жизни правила личной гигиены</p>
4	Профилактика травматизма.	1	<p><b>Называть</b> виды травм <b>Организовывать</b></p> <p>свою деятельность согласно правилам безопасности <b>оказывать</b> помощь своим сверстникам</p>
			<p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики нарушения осанки <b>Технически</b></p>

5	Нарушение осанки.	1	правильно выполнять  двигательные действия
<b>Ритмика (6ч.)</b>			
6	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений.	1	<b>Называть</b> правила выполнения позиций и выполнять их. <b>Принимать активное участие</b> в играх, включаться в танцевальную деятельность.
7-8	Разминка.Общеразвивающие	2	
9	Упражнения на развитие	1	

10	Упражнения на улучшение	1	<p><b>Выполнять</b> упражнения на дыхание, на развитие координации.</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p><b>Видеть</b> красоту движений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности</p>
11	Тренировочный танец «Вару».	1	
<b>Русские игровые</b>			
12	Зазывалки	1	<p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать активное участие</b> в играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
13	Жребий	1	
14	Игра «Волк во рву»	1	
15	Игра «Медведь и вожак»	1	
16	Игра «Водяной»	1	
17	Игра «Невод»	1	
18	Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ.	1	<p><b>Организовывать</b> свою деятельность согласно правилам безопасности</p> <p><b>оказывать</b> помощь своим сверстникам</p>
<b>Русские игровые традиции</b>			
19	Игра «Чехарда»	1	<p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных</p>
20	Игра «Птицелов»	1	
21	Игра «Жмурки»	1	
22	Игра «Дуга»	1	
23	Игра «Кот и мышь»	1	
24	Игра «Ляпка»	1	

25	Игра «Заря»	1	задач, возникающих в процессе игры.
----	-------------	---	-------------------------------------

26	Игра «Удар по веревочке»	1	<p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p>
27	Профилактика травматизма. Беседа о безопасности во время подвижных игр.	1	<p><b>Организовывать</b> и проводить со сверстниками подвижные игры соблюдая ТБ</p>
<b>Русские</b>			
<b>игровые</b>			
28	Игра «Прыганье со связанными ногами»	1	<p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности,</p> <p>технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
29	Игра «Бой петухов»	1	
30	Игра «Зелёная репка»	1	
31	Игра «Дударь»	1	
32	Игра «Солнышко»	1	
33	Игра «В круги»	1	
34	Игра «Медом или сахаром»		