


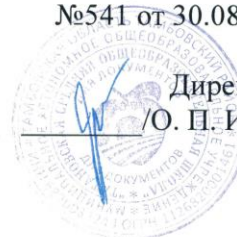
Управление образования администрации Тамбовского района  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
методического совета школы и  
рекомендовано к утверждению  
Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС

 / О. Е. Попова /

Утверждена  
Приказ по школе  
№541 от 30.08.2023 года



Директор школы

/О. П. Илларионова/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

«Базовый уровень»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года



**Составители:** Тулупова Надежда Викторовна, Михина Ольга Андреевна,  
Чепурнова Мария Вячеславовна, Селезнёва Марина Сергеевна, Новикова  
Людмила Анатольевна, Коблова Ольга Фёдоровна,  
Кузнецова Татьяна Алексеевна, учителя начальных классов

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татановская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Тулупова Надежда Викторовна, Михина Ольга Андреевна, Чепурнова Мария Вячеславовна, учитель начальных классов, Селезнёва Марина Сергеевна, учитель начальных классов, Новикова Людмила Анатольевна, учитель начальных классов, Коблова Ольга Фёдоровна, учитель начальных классов, Кузнецова Татьяна Алексеевна, учитель начальных классов
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 20.07.2020 № 304- ФЗ;</li> <li>- «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018» Приказ Министерства Просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г.</li> <li>- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от</li> </ul>

	18.11.2015)
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	7-11 лет
4.7. Продолжительность обучения	4 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции обучающихся, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

*Новизна* программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

*Актуальность* программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

*Отличительной особенностью* данной программы от уже существующих дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Тамбовской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в

соответствии с окружающей климато -географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

*Педагогической целесообразностью подвижных игр* в начальной школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Каждая тема основной части программы начинается с русской народной игры, затем дети изучают и сравнивают аналоги в играх других народов.

Программа реализуется в коллективе детей 7-11 лет. В группу принимаются все желающие. Состав группы – постоянный.

Срок обучения – 4 года. Курс обучения – 36 часов в год, 1 час в неделю.

Форма обучения – очная.

Группы формируются разновозрастные. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу.

## **1.2. Методические условия реализации программы**

### Образовательные методы:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон; веселые старты, эстафеты.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

### 1.3. Цель и задачи программы

*Цель программы*

Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

*Задачи*

*Обучающие:*

1. Познакомить детей с играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре народных игр мира.

2. Научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3. Расширить словарный запас обучающихся.

*Развивающие:*

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.

2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;

2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.

4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

### 1.4. Содержание программы

*Учебный план*

*1 класс*

п/п	Тема темы	Всего часов	В том числе		Формы организации занятий
			теория	практика	
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	6	1	5	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).	4	2	2	Беседа, занятие – игра.

3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	6	1	5	Беседа, занятие – игра.
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	6	1	5	Беседа, занятие – игра, спортивный марафон.
5	Народные игры	6	1	5	Беседа, занятие – игра, конкурс, веселые старты, эстафеты.
6	Эстафеты	4	1	3	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
7	Самостоятельные игры и развлечения.	4	1	3	Беседа, занятие – игра, веселые старты, эстафеты.

### 2 класс

п/п	Тема темы	Всего часов	В том числе		Формы организации занятий
			теория	практика	
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	6	2	4	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).	4	1	3	Беседа, занятие – игра.
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	6	1	5	Беседа, занятие – игра.
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	6	1	5	Беседа, занятие – игра, спортивный марафон.
5	Народные игры	6	1	5	Беседа, занятие – игра, конкурс, веселые старты, эстафеты.
6	Эстафеты	4	1	3	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
7	Самостоятельные игры и развлечения.	4	1	3	Беседа, занятие – игра, веселые старты, эстафеты.

### 3 класс

п/п	Тема темы	Всего часов	В том числе		Формы организации занятий
			теория	практика	
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	6	2	4	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.

2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).	4	1	3	Беседа, занятие – игра.
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	6	1	5	Беседа, занятие – игра.
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	6	1	5	Беседа, занятие – игра, спортивный марафон.
5	Народные игры	6	1	5	Беседа, занятие – игра, конкурс, веселые старты, эстафеты.
6	Эстафеты	4	1	3	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
7	Самостоятельные игры и развлечения.	4	1	3	Беседа, занятие – игра, веселые старты, эстафеты.

#### 4 класс

п/п	Тема темы	Всего часов	В том числе		Формы организации занятий
			теория	практика	
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).	6	2	4	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
2	Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).	4	1	3	Беседа, занятие – игра.
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	6	1	5	Беседа, занятие – игра.
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	6	1	5	Беседа, занятие – игра, спортивный марафон.
5	Народные игры	6	1	5	Беседа, занятие – игра, конкурс, веселые старты, эстафеты.
6	Эстафеты	4	1	3	Беседа, занятие – игра, спортивный калейдоскоп.
7	Самостоятельные игры и развлечения.	4	1	3	Беседа, занятие – игра, веселые старты, эстафеты.

### Содержание учебного плана

#### 1 класс

**1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).**



*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

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

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.  
Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча  
Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### **4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом с перьями.

*Практические занятия:*

Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы»,  
«Закинь волан»

Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».

Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».

Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

#### **5 раздел. Народные игры (лапта)**

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

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»

Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»

Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»

#### **6 раздел. Эстафеты.**

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

*Практические занятия:*

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

#### **7раздел. Самостоятельные игры и развлечения.**

*Теория.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

*Практические занятия:*

Игры по выбору учащихся.

### **2 класс**

#### **1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом, прыжками и метаниями. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.  
Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

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»

## **2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).**

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

*Практические занятия:*

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

## **3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

## **4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом с перьями.

*Практические занятия:*

Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»

Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».

Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».

Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

### **5 раздел. Народные игры**

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

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### **6 раздел. Эстафеты.**

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

*Практические занятия:*

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **7 раздел. Самостоятельные игры и развлечения.**

*Теория.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

*Практические занятия:*

Игры по выбору учащихся.

## **3 класс**

**1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, школы. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку» 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?».

## **2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

## **3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).**

*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»

## **4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом с перьями.

*Практические занятия:*

Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»

Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».

Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».

Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

## **5 раздел. Народные игры (лапта)**

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

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

### **6 раздел. Эстафеты.**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

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

### **7 раздел. Самостоятельные игры и развлечения.**

*Теория.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

*Практические занятия:*

Игры по выбору учащихся.

## **4 класс**

### **1 раздел. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями).**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

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».

### **2 раздел. Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности).**

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

*Практические занятия:*

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

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

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

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

### **3 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).**

*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».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

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».

### **4 раздел. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом с перьями.

*Практические занятия:*

Хват ракетки. Броски волана. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан»

Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».

Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан».

Удары по волану сверху в парах (на расстоянии 5—6 м). Игры в парах.

### **5 раздел. Народные игры (лапта)**

*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".

### **6 раздел. Эстафеты.**

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

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

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

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

## **7 раздел. Самостоятельные игры и развлечения.**

*Теория.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.

*Практические занятия:*

Игры по выбору обучающихся.

### **1.5. Планируемые результаты**

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, 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.

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся, освоившие программу приобретают следующие личностные, метапредметные и образовательные результаты:

*Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

*Метапредметные:*

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.



Предметные:

- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;
- знать об истории народных игр стран;
- знать названия и правила народных игр стран.
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий подвижными на улице.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»**

**2.1. Календарный учебный график**

Начало занятий первого года обучения – 2 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 25 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Количество учебных дней: 36 дней.

Объем учебных часов: 36 часов.

Режим работы: 1 раз в неделю по 1 часу.

Календарный учебный график (Приложение 1)

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально – техническое обеспечение*

Учебно - практическое оборудование:

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м).

Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).

Скакалки.

Мат гимнастический.

Рулетка.

Обручи.

Секундомер.

Свисток.

Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Материальное обеспечение для каждого ребёнка:

Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).

Сценарий.

Спортивный инвентарь.

*Кадровое обеспечение программы*

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей

профилю программы без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

спортивные эстафеты;

спортивный праздник «Папа, Мама, Я – спортивная семья»;

«Дни здоровья».

### **2.4. Оценочные материалы**

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

Мотивацию к образовательной деятельности.

Отношения в коллективе.

Уровень физической активности.

Организаторские способности обучающихся.

Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

### **2.5. Список литературы**

Учебники и пособия для реализации программы:

В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;

С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

Литература для преподавателя:

1.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.

2.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.

3. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.

4.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.

5.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.

2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.

3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.

5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

<http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

**Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой (Н. Г. Лусканова)**

Цель. Определить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

*Описание теста.* Предложенная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления.

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети (или ребенок) должны написать те ответы, которые они выбирают.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить подходящие ответы.

Анкета допускает повторные опросы для оценки динамики мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии школьника.

**Тестовый материал**

1. Как ты чувствуешь себя во время уроков физкультуры?

1. *Мне это нравится.*

2. *Мне это не очень нравится.*

3. *Мне это не нравится.*

2. С каким настроением ты идешь на занятия по физкультуре?

1. *С хорошим настроением.*

2. *Бывает по-разному.*

3. *Мне не нравятся уроки физкультуры.*

3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно ходить на урок физкультуры?

1. *Все равно пошел бы.*

2. *Не знаю.*

3. *Не пошел бы.*

4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки физкультуры?

1. *Мне не нравится, когда их отменяют.*

2. *Бывает по-разному.*

3. *Мне нравится, когда их отменяют.*

5. Как ты относишься к домашним занятиям спортивными упражнениями?

1. *Я хотел бы, чтобы домашние занятия были.*

2. *Не знаю, затрудняюсь ответить.*

3. *Я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.*

6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни уроки физкультуры?

1. *Да, я хотел бы, чтобы в школе были одни уроки физкультуры культурой.*

2. *Не знаю.*

3. Нет, не хотел бы.

7. Рассказываешь ли ты об уроках физкультуры своим родителям или друзьям?

1. Рассказываю часто.

2. Рассказываю редко.

3. Вообще не рассказываю.

8. Как ты относишься к своему учителю физкультуры?

1. Мне нравится наш учитель

2. Не знаю, затрудняюсь ответить.

3. Я хотел бы, чтобы у нас был другой учитель физкультуры.

9. Есть ли у тебя друзья в классе?

1. У меня много друзей в классе.

2. У меня мало друзей в классе.

3. У меня нет друзей в классе.

10. Как ты относишься к своим одноклассникам?

1. Мне нравятся мои одноклассники.

2. Мне не очень нравятся мои одноклассники.

3. Мне не нравятся мои одноклассники.

Обработка и интерпретация результатов теста. Для дифференциации детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в три балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному») оценивается в один балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в ноль баллов.

Ф. и. ребенка	Количество баллов										Суммы баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Первый уровень. 25—30 баллов** — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т. п.

**Второй уровень. 20—24 балла** — хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на

вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень. 15—19 баллов** — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвертый уровень. 10—14 баллов** — низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень. Ниже 10 баллов** — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Дети часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

**Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».**

**Цель:** исследования ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

**Инструкция:** обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Наименее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

### **Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

#### **Вопросы**

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**
  - а) хорошее;
  - б) удовлетворительное;
  - в) плохое;
  - г) затрудняюсь ответить.
1. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**
  - а) да, занимаюсь;
  - б) нет, не занимаюсь.
1. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**
  - а) чаще всего больше 2 часов;
  - б) около часа;
  - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
1. **Делаете ли утром следующее:**
  - а) физическую зарядку;
  - б) обливание;
  - в) плотно завтракаю;
  - г) курите по дороге в школу.
1. **Обедаете ли в школьной столовой?**
  - а) да, регулярно;
  - б) иногда;
  - в) нет.
1. **В котором часу ложитесь спать?**
  - а) до 21 часа;
  - б) между 21 и 22 часами;
  - в) после 22 часов.
1. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**
  - а) да, активно;
  - б) изредка;

в) никогда.

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;  
в) читаю книги; г) помогаю по дому;  
д) преимущественно смотрю телевизор (видео);  
е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

**Бланк ответов**

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

**Подсчитайте общее количество баллов.**

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.



**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1. Занимаетесь ли Вы:**

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

**3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

**5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

**6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;

- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

### **Определение уровня физического воспитания школьников**

**Цель:** определить уровень физического воспитания младших школьников

#### **Вопрос №1.**

Двое мальчиков боролись и упали на пол. Стоявшие рядом одноклассники стали с криками падать на них и создали «Кучу-малу».

Что будешь делать ты?

- А. Попрошу ребят остановиться.
- Б. Приму участие в «Куче-мале».
- В. Останусь стоять в стороне.

#### **Вопрос №2.**

Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду и спортивную форму.

Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку.

В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

### **Вопрос №3.**

Кто из учащихся соблюдает гигиену ношения спортивной обуви на уроках физической культуры.

А. Ученик перед уроком физической культуры переобулся в кроссовки и после его окончания – и положил в пакет.

Б. Ученик занимается на уроках физической культуры в спортивной обуви, которую носит целый день.

В. Ученик пришел на урок физической культуры в обуви, не предназначенной для урока физической культуры.

### **Вопрос №4.**

В какой последовательности должны выполняться физические упражнения?

А. Физические упражнения выполняются на туловище, руки, ноги.

Б. Физические упражнения выполняются на ноги, руки, туловище.

В. Физические упражнения выполняются на руки, туловище, ноги.

### **Вопрос №5.**

После чего ты приступаешь к выполнению физических упражнений?

А. После легкого бега и ходьбы.

Б. После бега.

В. Сразу приступаю к выполнению физических упражнений.

### **Вопрос №6.**

Учитель дал домашнее задание –

выполнять упражнения на гибкость Мои действия:

А. Дома меня никто не видит, поэтому я не выполняю.

Б. Систематически выполняю упражнения на гибкость. При помощи родителей стараюсь придумывать больше упражнений, слежу за ростом развития гибкости.

### **Вопрос №7.**

Выполняя самостоятельно физические упражнения:

А. Можно не обращать внимание на темп, дозировку, на умение расслабляться.

Б. Можно отвлекаться, между упражнениями, занимаясь другими делами

В. Постепенно увеличивать нагрузку, слежу за темпом и самочувствием

### **Вопрос №8.**

Дети слушают разные мнения о физических упражнениях от разных людей. Как ты думаешь?

А. Ежедневные занятия физическими упражнениями улучшают деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, развивают опорно-двигательный аппарат.

Б. Необязательно выполнять физические упражнения, они не оказывают большое внимание на развитие основных систем организма.

В. Занятия физическими упражнениями – лишняя трата энергии, они не влияют на развитие организма.

### **Вопрос №9.**

Чтобы научиться быстро бегать надо:

А. Беречь силы, чтобы на соревнованиях или на зачете хорошо выступить.

Б. Заниматься только бегом, не развивая другие физические качества.

В. Систематически выполнять упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и бегать на время (результат).

### **Вопрос №10.**

Самоконтроль - это:

А. Наука, занимающаяся изучением состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей организма.

Б. Система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

В. Деятельность по созданию физической готовности к жизни.

### **Вопрос №11**

Какие знаешь якутские национальные виды спорта?

А. Борьба «Хуреш», прыжки в длину, высоту.

Б. Борьба «Хапсагай», прыжки «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах».

В. Борьба «Сумо», метание копья, гранаты.

### **Вопрос №12**

Какие из этих игр являются национальными играми народов Якутии?

А. «Пионербол», «Перестрелка».

Б. «Сокол и утки», «Прыжки по кочкам».

В. «Борьба за мяч», «Салки».

### **Вопрос №13**

Здоровье – это:

А. Состояние, когда организм обеспечивает активное приспособление в ответ на действие болезнетворного фактора, характеризующееся мобилизацией функциональных резервов.

Б. Состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В. Состояние, когда человек не болеет.

### **Вопрос №14**

Физическая культура – это:

А. История образования, развития и совершенствования физических упражнений, народных игр и состязаний, двигательной активности человека для укрепления здоровья и развития физических способностей.

Б. Система, увеличивающая адаптационные возможности человека в любом возрасте, независимо от того соответствует ли это возрастным и индивидуальным особенностям.

В. Органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

#### **Вопрос №15**

Под культурой здоровья я подразумеваю:

- А. Здоровый образ жизни, включающий занятие физической культурой, исключая алкоголь, курение.
- Б. Занятие одним видом спорта.
- В. Исключение алкоголя, курения.

#### **Вопрос №16**

Твое мнение. Человек должен заниматься физической культурой.

- А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья.
- Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении.
- В. Можно обойтись и без него.

#### **Вопрос №17**

Для чего нужны физические упражнения?

- А. Для поддержания тонуса.
- Б. Для сохранения и развития мышечной ткани, внешней красоты.
- В. Для улучшения жизнедеятельности всех органов, нормального функционирования всех систем организма.

#### **Вопрос №18**

Твое мнение. Умение бегать мне понадобится.

- А. Для преодоления за короткий отрезок времени при необходимости.
- Б. Думаю, что мне ничего не даст.
- В. Для улучшения работы всех органов и систем организма.

#### **Вопрос №19.**

Закаливание – это:

- А. Приучение организма легко переносить холод.
- Б. Регулярное приучение организма легко переносить холод и жару.
- В. Купание в открытых холодных водоемах, сопровождающееся улучшением общего состояния организма, повышением аппетита, хорошим сном, бодрым настроением.

#### **Вопрос №20**

Важное место в правильном физическом воспитании детей принадлежит закаливанию с помощью природных факторов:

- А. Грозы, солнца, воздуха.
- Б. Воздуха, воды, луны.
- В. Солнца, воздуха, воды.

#### **Вопрос №20**

Занятия по закаливанию называются:

- А. Медицинскими процедурами.
- Б. Закаливающими процедурами.
- В. Спортивными процедурами.

#### **Вопрос №21**

Соревнования проводятся для того, чтобы:

А. Хвастаться своими успехами перед одноклассниками, соседями, учителями и родителями.

Б. Получить почетную грамоту или подарок.

В. Узнать, кто из учащихся добился больших успехов в занятиях физической культурой. У кого лучше других получается выполнение физических упражнений. Кто хорошо научился играть в игры.

### **Вопрос №22**

Физические упражнения – это:

А. Двигательные действия, с помощью которых человек укрепляет свой организм, развивает дыхание и улучшает кровообращение, повышает уровень физической подготовленности.

Б. Физическая нагрузка, которая может принести существенный вред растущему организму.

### **Вопрос №23**

Осанка – это:

А. Положение тела человека, когда он лежит, стоит, сидит.

Б. Физическое состояние человека.

В. Привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или перемещается.

### **Результаты теста:**

20-25 баллов – высокий уровень физического воспитания

16-20 баллов – средний уровень

Менее 16 – низкий уровень

**2.6. Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Подвижные игры»**

Год обучения: 1 год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Методико- дидактическое обеспечение
	По плану	По факту					
Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями)							
1.			Вводный инструктаж Первичный инструктаж по безопасному поведению на занятиях подвижными играми. Построение в одну шеренгу. Комплекс упражнений утренней зарядки. Игра «По местам», «Совушка» и др.	1	Беседа, занятие - игра	Анкетирование	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
2.			Построения в одну шеренгу. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы» и др.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
3.			Построения в одну шеренгу. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
4.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег в рассыпную. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.

			«Второй лишний». Игра «Краски» и др.				
5.			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
6.			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка». Игра «Прыгающие воробьишки».	1	Спортивный калейдоскоп	Веселые старты	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности)							
7.			Повороты прыжком «Направо», «Налево». Основная стойка. Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты» и др.	1	Занятие – игра, беседа		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
8.			Повороты прыжком «Направо», «Налево». Бег в колонну по одному в чередовании с ходьбой. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг» и др.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
9.			Основная стойка. Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». «Ловушки», «Совушка»,	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.



			«Найди свое место».				
10.			Основная стойка. Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». «Ловушки», «Совушка», «Найди свое место».	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)							
11.			Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
12.			Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели» и др.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
13..			Повторение ранее изученных строевых упражнений. Бег с изменением направления за учителем. Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах, в колоннах. Ведение мяча на месте, ловля по сигналу. Ведение мяча в движении шагом. Игра:	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

			«Послушный мяч», «Пятнашки».				
14.			Перестроение в колонну по 4. Бег с обеганием предметов. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра: «Послушный мяч», «Передай ближнему», «Гуси-лебеди».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
15.			Перестроение в колонну по 4. Бег с обеганием предметов. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Игра: «Послушный мяч», «Передай ближнему», «Гуси-лебеди».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
16.			Перестроение в колонну по 4. Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ с малым мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон							
17.			Беседа: история игры бадминтон. Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Беседа	Анкетирование	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
18.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан» и др.	1	Спортивный марафон		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

19.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игры с воланом.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
20.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Игры с воланом. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
21.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
22.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Игры с воланом.	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Народные игры							
23			Беседа: Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей народа. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Коршун», «Хитрая лиса», «Охотники и утки» и др. Эстафеты.	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
24.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Коршун», «Хитрая лиса»,	1	Конкурс		Мячи Скакалки.

			«Охотники и утки». Эстафеты.				Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
25.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк». Игра «Вышибалы». Эстафеты	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
26.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк», «Белые медведи». Эстафеты. Игра «Круговая лапта»	1	Веселый старты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
27.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Круговая лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
28.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», Игра «Круговая лапта»	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Эстафеты							
29.			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров»,	1	Спортивный калейдоскоп		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер.

			встречная эстафета. Развитие скоростных качеств				Свисток. Аптечка
30.			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты.	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
31.			Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
32.			Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Кот и мыши». Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Самостоятельные игры и развлечения							
33.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Веселые старты, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
34.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

35.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
36.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

Год обучения: 2 год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Методико- дидактическое обеспечение
	По плану	По факту					
Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями)							
1.			Первичный инструктаж по безопасному поведению на занятиях подвижными играми. Построение в одну шеренгу. Комплекс упражнений утренней зарядки. Игра «По местам», «Совушка» и др.	1	Беседа, занятие - игра	Анкетирование	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
2.			Построения в одну шеренгу. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Понятие короткая дистанция Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Правила поведения во время подвижных игр.	1	Занятие – игра, беседа		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
3.			Повороты «Направо!», «Налево!». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток.

			Игра «День и ночь» и др.				Аптечка. Скамейка.
4.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег в рассыпную. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
5.			Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
6.			Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Спортивный калейдоскоп	Веселые старты	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности)							
7.			Повороты прыжком «Направо», «Налево». Основная стойка. Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны» и др.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
8.			Повороты прыжком «Направо», «Налево». Бег в колонну по одному в чередовании с ходьбой. Гимнастические построения. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
9.			Основная стойка. Построение в шеренгу по	1	Занятие - игра		Мячи

			внезапному сигналу. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. «Найди свое место». Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».				Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
10.			Основная стойка. Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». «Ловушки», «Совушка», «Найди свое место».	1	Занятие – игра, беседа	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)							
11.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному.. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
12.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Бегуны и метатели». Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
13.			Повторение ранее изученных строевых упражнений. Бег с изменением направления	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки.



			за учителем. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра «Пятнашки».				Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
14.			Бег с обеганием предметов. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей». Игра: «Послушный мяч», «Передай ближнему». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
15.			Перестроение в колонну по 4. Бег с обеганием предметов. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Игра: «Послушный мяч», «Передай ближнему», «Гуси-лебеди».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
16.			Перестроение в колонну по 4. Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ с малым мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон							
17.			Беседа: история игры бадминтон. Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Эстафеты . Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Беседа	Анкетирование	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
18.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игра «Кто быстрее	1	Спортивный марафон		Мячи Скакалки. Обручи.

			перенесет воланы», «Закинь волан».				Секундомер. Свисток. Аптечка.
19.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игры с воланом.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
20.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Игры с воланом. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
21.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
22.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Игры с воланом.	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Народные игры							
23			Беседа: Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей народа. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Коршун», «Хитрая лиса», «Охотники и утки». Эстафеты.	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток.

							Аптечка.
24.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Коршун», «Хитрая лиса», «Охотники и утки». Эстафеты. Знать: правила подвижных игр.	1	Конкурс		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
25.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк». Игра «Вышибалы». Эстафеты.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
26.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк», «Белые медведи». Эстафеты. Игра «Круговая лапта»	1	Веселый старты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
27.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Круговая лапта» и др.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
28.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», Игра «Круговая лапта»	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Эстафеты							
29.			Ходьба с изменением длины и частоты	1	Спортивный		Мячи

			шага. Ходьба через препятствие. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», Веселые старты		калейдоскоп		Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка
30.			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
31.			Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
32.			Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Кот и мыши Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Самостоятельные игры и развлечения							
33.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Веселые старты, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
34.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи.

			подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.				Секундомер. Свисток. Аптечка.
35.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
36.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

Год обучения: 3 год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Методико- дидактическое обеспечение
	По плану	По факту					
Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями)							
1.			Первичный инструктаж по безопасному поведению на занятиях подвижными играми. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	Беседа, занятие - игра	Анкетирование	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
2.			Построения в одну шеренгу. Бег с ускорением. Понятие короткая дистанция Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки», «Вороны и воробьи» и др. Правила поведения во время подвижных игр.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.

3.			Повороты «Направо!», «Налево!». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
4.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Обычный бег. Бег в рассыпную. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих» и др.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
5.			Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку» Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	Занятие – игра, беседа		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
6.			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пингвины с мячом». Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	Спортивный калейдоскоп	Веселые старты	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности)							
7.			Повороты «Направо», «Налево». Построение в шеренгу по внезапному сигналу. Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Занятие – игра, беседа		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
8.			Бег в колонну по одному в чередовании с	1	Занятие - игра		Мячи

			ходьбой. Гимнастические построения. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Кошка и мышка». Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»				Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
9.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
10.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОРУ. «Найди свое место». Игра «Краски». Игра «Перемена мест». Игра «Летает – не летает». «Ловушки»,	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)							
11.			Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному.. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
12.			Развитие глазомера и чувства расстояния. ОРУ с набивными мячами. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Бегуны и метатели». Игра «Охотники и утки». Комплекс Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
13..			Бег с изменением направления за учителем. Укрепление основных мышечных групп;	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки.

			мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Круговая лапта»				Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
14.			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
15.			Бег с обеганием предметов. Остановка и передача мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
16.			Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ с малым мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон							
17.			Беседа: история игры бадминтон. Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Эстафеты . Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Беседа	Анкетирование	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
18.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Спортивный марафон		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер.



							Свисток. Аптечка.
19.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игры с воланом.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
20.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Игры с воланом. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
21.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
22.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Игры с воланом.	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Народные игры							
23			Беседа: Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей народа. Беговые упражнения. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Игра «Коршун», «Хитрая лиса» и др.	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

24.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Хитрая лиса». Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	Конкурс		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
25.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Разучивание народных игр. Игра «Стой олень», «Олень и волк». Игра «Вышибалы». Эстафеты.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
26.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк», «Белые медведи». Эстафеты. Игра «Круговая лапта»	1	Веселый старты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
27.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Круговая лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
28.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», Игра «Круговая лапта»	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Эстафеты							
29.			Бег с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. ОРУ типа	1	Спортивный калейдоскоп		Мячи Скакалки.

			зарядки. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».				Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка
30.			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
31.			Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
32.			Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ типа зарядки Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Самостоятельные игры и развлечения							
33.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Веселые старты, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
34.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер.

			развития. Игры по выбору обучающихся.				Свисток. Аптечка.
35.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
36.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.

Год обучения: 4 год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Методико- дидактическое обеспечение
	По плану	По факту					
Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями)							
1.			Первичный инструктаж по безопасному поведению на занятиях подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Бег командами», «Мешочек» и др.	1	Беседа, занятие - игра	Анкетирование	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
2.			Построения в одну шеренгу. Бег с ускорением. Понятие короткая дистанция. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта» Игра «Вороны и воробьи». Правила поведения во время подвижных игр.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
3.			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Лиса в курятнике». Игра	1	Занятие - игра		Мат гимнастический.

			«Ловкие ребята».				Свисток. Аптечка. Скамейка.
4.			Обычный бег. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки»	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
5.			Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
6.			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Палочки – выручалочки».	1	Спортивный калейдоскоп	Веселые старты	Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
Подвижные игры на материале гимнастики (игры малой подвижности)							
7.			Повороты «Направо», «Налево». Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет» и др.	1	Занятие - игра		Мат гимнастический. Свисток. Аптечка. Скамейка.
8.			Бег в колонну по одному в чередовании с ходьбой. Гимнастические построения. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
9.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи.

			«Наблюдатели». Игра «Кто точнее».				Секундомер. Свисток. Аптечка.
10.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс ОРУ. «Найди свое место». Игра «Краски». Игра «Перемена мест». Игра «Летает – не летает». «Ловушки».	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча)							
11.			Бег в колонну по одному, в рассыпную и обратно в колонну по одному. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Перебрасывание мяча», «Мяч в центре», «Мяч среднему» и др.	1	Занятие – игра, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
12.			Развитие глазомера и чувства расстояния. ОРУ с набивными мячами. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
13..			Бег с изменением направления за учителем. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
14.			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». Игра «Русская лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток.

							Аптечка.
15.			Бег с обеганием предметов. Остановка и передача мяча в парах. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота». Игра «Русская лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
16.			Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс ОРУ с малым мячом. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Игра «Защищай ворота».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон							
17.			Беседа: история игры бадминтон. Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Эстафеты . Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Беседа	Анкетирование	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
18.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игра «Кто быстрее перенесет воланы», «Закинь волан».	1	Спортивный марафон		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
19.			Перемещения по площадке без ракетки. Комплекс ОРУ. Передача волана в парах. Жонглирование. Игры с воланом.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
20.			Бег с изменением направления. Комплекс	1	Занятие - игра		Мячи

			ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Игры с воланом. Жонглирование с перемещением.				Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
21.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Жонглирование с перемещением.	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
22.			Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ. Стойка при подаче. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой. Восьмерки, махи. Движения имитирующие удары справа и слева. Игры с воланом.	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Народные игры							
23			Беседа: Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей народа. Беговые упражнения. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Игра «Коршун», «Хитрая лиса»,	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
24.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Хитрая лиса». Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	Конкурс		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
25.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Разучивание народных игр. Игра «Стой олень», «Олень и волк». Игра	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи.



			«Вышибалы». Эстафеты.				Секундомер. Свисток. Аптечка.
26.			Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Стой олень», «Олень и волк», «Белые медведи». Эстафеты. Игра «Круговая лапта»	1	Веселый старты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
27.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Круговая лапта»	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
28.			Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», Игра «Круговая лапта»	1	Занятие - игра	Спортивные эстафеты	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Эстафеты							
29.			Бег с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. ОРУ типа зарядки. Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Спортивный калейдоскоп		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка
30.			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток.

							Аптечка.
31.			Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Занятие - игра		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
32.			Бег на скорость в заданном коридоре . ОРУ типа зарядки Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Занятие - игра	День здоровья	Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
Самостоятельные игры и развлечения							
33.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Веселые старты, беседа		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
34.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
35.			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.	1	Эстафеты		Мячи Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
36.			Организация и проведение подвижных игр	1	Эстафеты	Спортивный	Мячи

			(на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Игры по выбору обучающихся.			праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Скакалки. Обручи. Секундомер. Свисток. Аптечка.
--	--	--	--	--	--	---	---

