

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля Самарской области имени Героя Советского Союза Г.П. Кучкина

« ПРОВЕРЕНО »
 Зам. директора по учебной части
 Меркулова О.Ю.
 « 28 » августа 2019 г.

« УТВЕРЖДЕНО »
 Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля
 Деженина Е.А.
 от « 30 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование кружка	Динамическая пауза
Класс	1-4
Учитель/ учителя	Полянская Наталья Михайловна Козлова Ольга Михайловна
Количество часов по учебному плану	2 ч в 1 классе, 2 ч во 2 классе, 2 ч в 3 классе, 2 ч в 4 классе
- в неделю	66 ч (1 класс), 68 ч (2кл.), 68 ч (3кл), 68 ч (4кл)
- в год	270 ч
- за уровень	
Методические материалы для учителя	В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г

« РАССМОТРЕНО »
 на Методическом объединении учителей
 начальных классов
 Протокол № 1 от « 28 » августа 2019 г.

**Кинель
 2019/2020 учебный год**

Пояснительная записка

Общая характеристика курса. Программа интегрированного курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся начальной школы и достижение первого уровня результатов. Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И. Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Рабочая программа ГБОУ СОШ №1 города Кинеля по курсу «Моя первая экология» на уровне начального общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года и требования ФГОС второго поколения начального общего образования.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №1 города Кинеля с учетом особенностей учебного заведения и запросами обучающихся, на основе рабочих программ:

Класс	Кружок, курс	Программа
1-4	«Динамическая пауза»	

Место курса в учебном плане. Изучение курса «Динамическая пауза» в 1 – 4 классах отводится 270 часов; в 1 классе 66 часов в год; во 2 – 4 классах по 68 часов в год; 2 ч в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

18. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
19. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
20. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
21. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты:

1. формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Особенности содержания обучения. Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения. При реализации программы используются различные методы обучения:

1. словесные – рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
3. практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Содержание программы

1 класс.

Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Игры - 58 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от

земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер". Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?" "Игра "Кто самый быстрый?" "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом".

"Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

2 класс.

Техника безопасности - 6 часов

ТБ при занятиях подвижными играми. ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима-лето». ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву». ТБ при подвижных играх «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

Беседы - 3 часа

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

Игры - 59 часов

«К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир», «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место», «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты».

«Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир», «День и ночь», «Воробьи вороны». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Зима – лето». Полоса препятствий. «День ночь», «Мы веселые ребята». «Волк во рву», «Пустое место». «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «Волк во рву», «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты». «К своим флажкам», «Два мороза». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Воробушки», Берегись Буратино». Веселые старты с баскетбольными мячами. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками.

3 класс.

Техника безопасности - 3 ч.

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Беседы- 3 ч.

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

Игры – 62 ч.

«Гуси – лебеди», Совушка», «Игольное ушко» «Отгадай, чей голос?», «Воздушный десант». «Удочка», «Хоккей на траве», «Выши ноги от земли», Подвижная игра «Ангар», «Салки», «Лукошко», «Вызов номеров», «Рыбалка», «Мышеловка», «Воронята», «Волк во рву», «Дуэльный баскетбол», «Кресло соседа», «Бирюльки», «Поймай меня», «Вызов номеров», «Гонки с шайбой». «Кот все видит». «Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», «Зигзаг», «Лепим снеговика», «Догони меня», «Вытеснялки», «Попрыгунчики», «Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

4 класс.

Техника безопасности - 4 ч.

ТБ при проведении подвижных игр.

Беседы - 4 ч.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка».

Игры народов мира - 60 ч.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», узбекская народная игра «Колесо», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка», «Ловушка», «Охотник и сторож», «Воробушки - попрыгунчики», «Ласточки и пчелки», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры белорусского народа. «Михасик», «Прелогорела», «Вьюны», «Посадка овощей», игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок», игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», народные игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка», Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка».

Тематическое планирование в 1 классе.

(66 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Тема занятия, раздела	Кол-во часов
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	1

3.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".	1
4.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1
5.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1
6.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
7.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
8.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1
9.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1
13	Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".	1
14	Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?".	1
15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	1
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	1
18	Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".	1
19	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1
20	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1
21	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	1
22	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1

23	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
24	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
25	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	1
26	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	1
27	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1
28	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1
29	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	1
30	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Воротца".	1
31	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1
32	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	1
33	ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".	1
34	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1
35	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1
36	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1
37	Веселые старты.	1
38	Игра "Кто самый быстрый?".	1
39	Игра "Кто дальше проскользит?"	1

40	Игра "Кто самый быстрый?"	1
41	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1
42	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1
43	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1
44	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1
45	Подвижная игра "Ловишки с мячом".	1
46	Подвижная игра "Жмурки".	1
47	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
48	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	1
49	Подвижная игра "Жмурки".	1
50	Подвижная игра "Пустое место".	1
51	Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	1
52	ТБ. Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца".	1
53	Подвижная игра "Мышеловки".	1
54	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1
55	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1
56	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1

57	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1
58	Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".	1
59	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
60	Подвижная игра "Фигуры".	1
61	Подвижная игра "Быстрее по местам!"	1
62	Подвижная игра ""Волк на рву".	1
63	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Найди предмет".	1
64	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Мяч водящему".	1
65	Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает".	1
66	Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	1

Тематическое планирование во 2 классе.

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	1
13.	« Пчелки», «красная шапочка».	1

14.	Веселые эстафеты с предметами.	1
15.	«Пустое место, «Кот идет».	1
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	1
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1
20.	«Колдунчики», Пчелки».	1
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
22.	«Стая», «Быстро по местам».	1
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
25.	«Проведи», «Пчелки».	1
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	1
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	1
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	1
35.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
36.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	1
37.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
38.	«Колдунчик», «Салки выручали».	1
39.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	1
40.	«Проведи», «Пчелки».	1
41.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	1
42.	Полоса препятствий.	1
43.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	1
44.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
45.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
46.	Веселые эстафеты с мечами.	1
47.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	1
48.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
49.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
50.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1
51.	ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву».	1
52.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	1
53.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	1
54.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
55.	«Класс смирно», «Веселые старты»	1
56.	« К своим флажкам», «Два мороза».	1
57.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	1
58.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
59.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	1
60.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	1
61.	«Воробушки», Берегись Буратино».	1

62.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	1
63.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,	1
64.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	1
65.	Игры с мячом и обручем.	1
66.	Игры со скакалками	1
67.	Веселые эстафеты, соревнования между классами	1
68.	Беседа «Где можно и где нельзя играть летом»	1

Тематическое планирование в 3 классе

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. «Гуси – лебеди».	1
2.	Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	1
3.	«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"	1
4.	«Удочка», "Хоккей на траве"	1
5.	«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	1
6.	«Салки», "Лукошко"	1
7.	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"	1
8.	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята"	1
9.	«Волк во рву», "Дуэльный баскетбол"	1
10	«Совушка», Подвижная игра "Кресло соседа".	1
.		
11	«Отгадай, чей голос? "Бирюльки"	1
.		
12	Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня"	1
.		
13	«Выши ноги от земли», "Настольное сорсо"	1
.		
14	«Салки», "Мушкетеры"	1
.		
15	«Вызов номеров», "Гонки с шайбой".	1
.		

16 .	«Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит".	1
17 .	«Волк во рву», Подвижная игра "Лишний"	1
18 .	«Совушка», Подвижная игра "Поймай меня".	1
19 .	«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	1
20 .	«Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг"	1
21 .	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"	1
22 .	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	1
23 .	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты"	1
24 .	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	1
25 .	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"	1
26 .	Подвижная игра «Скатывание шаров», "Вытеснялки"	1
27 .	«Гонки снежных комов», "Накорми меня".	1
28 .	«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	1
29 .	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Хоккей"	1
30 .	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".	1
31 .	«Два Мороза», Подвижная игра "Лепим снеговика".	1
32 .	Подвижная игра «День и ночь», "Совушка".	1

33	«У медведя во бору». Подвижная игра «Волк во рву»	1
34	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	1
35	«Попрыгунчики – воробышки».	1
36	«Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето».	1
37	Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь»	1
38	«Найди себе пару». Шишки, желуди, орехи»	1
39	«Фигуры». Подвижная игра «Колдунчик»	1
40	«Волки, зайцы, лисы».	1
41	«Хитрая лиса», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
42	«Передача мяча в колоннах». «Зима – лето».	1
43	«У медведя во бору»."Плоская мишень"	1
44	«Наперегонки парами». Подвижная игра "Щелчки"	1
45	«Попрыгунчики – воробышки». "Петухи проснулись"	1
46	«Лягушки – цапли». Подвижная игра "Перехват"	1
47	«С кочки на кочку»." Маленькое - большое"	1
48	Подвижная игра «Найди себе пару»." Отличия"	1
49	«Фигуры»." Подвижная игра «Кто куда и зачем»	1

50	«Волки, зайцы, лисы». "Хохотушечки"	1
51	«Шишки, жёлуди, орехи», «Космонавты».	1
52	«Передача мяча в колоннах».	1
53	«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручали».	1
54	«Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя».	1
55	«Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк»	1
56	Подвижная игра «Салки - выручалки», «Волк во рву»	1
57	Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы».	1
58	«Гонка с шайбами». Подвижная игра «День и ночь»	1
59	Беседа: «Твой организм». Подвижная игра «Кот проснулся».	1
60	«Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята».	1
61	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1
62	Подвижная игра «Гонка мячей», «Воробьи вороны».	1
63	«Мяч соседу», Подвижная игра «Пчелки».	1
64	Подвижная игра «Метко в цель», «Товарищ командир»	1
65	«Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи»	1
66	Подвижная игра «Пустое место».	1

67	«Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает»	1
68	Беседа: «Красивая осанка». Подвижная игра «Кот проснулся»	1

Тематическое планирование в 4 классе

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Тема раздела, занятия	Кол-во часов.
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1
2.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
3.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
4.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
5.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
6.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
7.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
8.	Чувашская игра «Рыбки»	1
9.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
10	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
11	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
12	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
13	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
14	Татарская народная игра «Серый волк»	1
15	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
16	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1

17	Узбекская народная игра «Колесо»	1
18	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
19	ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Волк во рву»	1
20	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
21	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
22	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
23	Чувашская игра «Рыбки»	1
24	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
25	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1
26	Игры мордовского народа. «Котел» и «Салки».	1
27	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»	1
28	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1
29	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	1
30	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».	1
31	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч»	1
32	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	1
33	ТБ. Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	1

34	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	1
35	Игры украинского народа «Бег по кочкам», «Шмель».	1
36	Бурятская народная игра «Защита крепости».	1
37	Игры белорусского народа «Вьюны», «Посадка овощей»	1
38	Русская народная игра «Пятнашки», «Салки»	1
39	Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Фанты»	1
40	Русская народная игра «Салки», «Третий лишний».	1
41	Русская народная игра «Пятнашки»	1
42	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
43	Русская народная игра «Краски»	1
44	Русская народная игра «Капканы», «Коршуны и наседка»	1
45	Русская народная игра «Ловушка», «Охотник и сторож»	1
46	Русская народная игра «Воробьи – попрыгунчики»	1
47	Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки»	1
48	Русские народные игры «Колдуны», «Воздух, вода, земля»	1
49	Русские народные игры «Боевые петухи», «Ловля парами»	1
50	Русские народные игры «Гусеница», «Лапта – стукалка»	1

51	Русские народные игры «Зайцы в огороде», «У медведя во бору»	1
52	Русские народные игры «Горелки», «Паровозик»	1
53	Русские народные игры «Удочка», «Хвостики»	1
54	Беседа «Совы и жаворонки». Игра «Жаворонки»	1
55	ТБ. Подвижная игра «Салки-выручалки»	1
56	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;	1
57	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	1
58	Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;	1
59	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
60	Народные игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».	1
61	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли»	1
62	Хороводные игры «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».	1
63	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	1
64	Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1
65	Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	1
66	Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».	1
67	Подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».	1

68	Беседа «Красивая осанка». Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».	1
----	--	---

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБІАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г
11. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева