

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука
Тюменского муниципального округа

Утверждена
Приказом №38-ОД от 2 марта 2026 г.
Директор школы _____ А.Н. Филоненко



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 6,5 - 10 лет
Срок освоения программы: 1 учебный год
Объем программы: 34 часа

Автор-составитель: Дик Е.В.
Педагог- организатор МАОУ Винзилинская СОШ
им. Ковальчука

п. Винзили
2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа кружка «Подвижные игры» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
6. Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
8. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Устав МАОУ Винзилинской СОШ им Ковальчука.

Актуальность программы

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненное включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Новизна программы заключается в использование народных подвижных игр для решения задач здоровьесбережения, социализации и развития коммуникативных навыков. Программа акцентирует внимание на традиционных играх, которые помогают формировать этические нормы, умение работать в команде, позволяет не только укрепить физическое здоровье, но и расширить культурный кругозор обучающихся. В ней теоретические знания (о физической культуре, гигиене, технике безопасности) сочетаются с практическими занятиями, что соответствует современным тенденциям образования.

Отличительная особенность программы заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся, учитывая разные уровни физической подготовленности, группы здоровья, особые образовательные потребности (например, детей с ОВЗ). Подвижные игры способствуют не только физическому развитию (улучшению координации, быстроты, ловкости, выносливости), но и формированию таких качеств, как целеустремлённость, настойчивость, коммуникабельность, умение работать в команде, взаимовыручка.

Уровень освоения программы базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 6,5-10 лет.

Наполняемость группы – 35 человек.

Объём и сроки освоения программы: нормативный срок освоения программы – 4 учебный год, объем программы – для 1 класса -33 часа, для 2-4 классов по 34 часа.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы: очная с применением дистанционных

образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребенка – для удовлетворения особых образовательных потребностей;
- для детей использующих инфраструктуру Центров «Точка роста» для дистанционного образования.

При обучении в дистанционном формате педагогическое сопровождение образовательного процесса, в том числе в виде консультаций (при выполнении заданий), происходит через беседу в социальной сети ВКонтакте/мессенджер МАХ. Контроль осуществляется через выполнение заданий. При использовании ДОТ необходима организация родителями рабочего места для обучающегося (компьютер/ноутбук, доступ к интернету, колонки и т.д.).

Режим занятий: 1 академический час в неделю (45 минут).

Язык реализации: русский.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- игры, эстафеты;
- праздники;

2. Целеполагание программы

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

1. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся

должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны **уметь**:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

3. Учебный план

Каждое занятие включает в себя 3 раздела:

1 раздел - «Русские народные игры»

2 раздел - «Подвижные игры»

3 раздел «Эстафеты»

№	Раздел	Трудоемкость			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Русские народные игры	21	21	21	Анализ ситуаций
2	Подвижные игры	7	7	7	Анализ ситуаций
3	Эстафеты	3	3	3	Анализ ситуаций
4	Праздники	1	1	1	-
	Итого	34			

4. Содержание учебного плана

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на

восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	33		33	Очный
2 год	01.09	31.05	34		34	Очный
3 год	01.09	31.05	34		34	Очный
4 год	01.09	31.05	34		34	Очный

6.Методические материалы

Методы: объяснительно-иллюстративный, игровой, практический.

Приёмы: игры, эстафеты, праздники.

Технологии: здоровьесберегающая, педагогического сотрудничества, игровая.

Дидактические средства: презентации, мячи, скакалки, флажки, обручи, видеоуроки.

Формы контроля/аттестации

Предварительный (стартовый) контроль. Проводится в начале учебного года для определения начального уровня подготовки обучающихся. Может включать тестирование физических данных.

Текущий контроль. Осуществляется в процессе занятий, в конце каждого раздела разученных игр. На этом этапе дети показывают полученные знания и физические умения по заданной теме. Используются эстафеты, старты, соревнования.

Промежуточный контроль. Проводится в ноябре–декабре, может включать участие в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговый контроль. Проводится в конце обучения. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, а также участием в праздничных мероприятиях: «Весёлые старты», спортивные эстафеты, «День здоровья», спортивные праздники.

Оценочные материалы могут включать:

Теоретическую подготовку. Устные опросы для выявления предметных знаний о играх (проводятся в начале учебного года и в течение года по темам программы). Тестирование — для подведения итогов по теоретическим знаниям (обычно проводится в конце учебного года).

Критерии оценки знаний:

низкий уровень (1 балл) — ребёнок не справляется с тестированием (правильных ответов не более 1–2 вопросов, объём знаний по программе менее 50%);

средний уровень (2 балла) — ребёнок ответил на 3–4 вопроса, объём знаний по программе составляет более 60%;

высокий уровень (3 балла) — ребёнок справился с тестом, ответил на 5–6 вопросов, освоил практически весь объём знаний по программе.

Практическую подготовку. Наблюдение в течение всего года для выявления личностных и метапредметных качеств. Самостоятельное проведение игр — итоговое занятие по пройденным темам программы.

Критерии оценки умения проводить игры:

низкий уровень (1 балл) — ребёнок не может самостоятельно провести игру, не может объяснить её содержание и правила или отказывается проводить игру;

средний уровень (2 балла) — ребёнок проводит игру, используя алгоритм проведения и помощь педагога, затрудняется в объяснениях содержания и правил;

высокий уровень (3 балла) — ребёнок самостоятельно проводит игру без помощи педагога, используя алгоритм.

Другие формы. Могут использоваться анкетирование, сдача нормативов, взаимоконтроль, самоконтроль физического состояния.

Дополнительные критерии оценки

- посещаемость занятий;
- мотивация к образовательной деятельности;
- микроклимат в коллективе;
- уровень физической активности;
- организаторские способности;
- самооценка своих достижений.

Система оценки может быть комплексной, учитывающей личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы. Все баллы суммируются и выводятся в общий балл. При разработке оценочных материалов важно учитывать возраст обучающихся, их возрастные особенности, уровень подготовленности и другие факторы, предусмотренные программой.

7.Рабочая программа воспитания

Анализ проблемного поля. С развитием современных технологий все более значимое место в жизни людей занимает интернет-среда. С ее помощью мы можем не только найти любую интересующую нас информацию, но и коммуницировать друг с другом. В связи с этим происходит сокращение живого общения в повседневной жизни обучающихся. Виртуальная среда и мессенджеры формируют у детей привычку к краткому, фрагментарному выражению мыслей, что отражается на их устной и письменной речи.

Целеполагание программы воспитания

- создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр;
- развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств

Особенности воспитательного процесса.

Теоретическая часть. Включает объяснение педагогом необходимых понятий, беседы, показ игр, просмотр презентаций. Могут затрагиваться темы гигиены, правильной осанки, режима дня.

Практическая часть. Освоение новых игр, выполнение физических упражнений, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Подбор игр с учётом возраста и физической подготовки. Игры могут быть разными: с мячом, со скакалкой, на асфальте, с предметами, народные, интеллектуальные, на развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Использование спортивного инвентаря. Для занятий могут применяться мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли и другое оборудование.

8. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся объединения и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня
сентябрь	Старт конкурса «Самый здоровый класс»	Детско-родительские туристические походы, посвященные Всемирному Дню туризма.
октябрь	Легкоатлетическая эстафета	Всероссийский день бега «Кросс нации»
ноябрь	Спартакиада	Проект «Нескучные каникулы»
декабрь	Спортивная игра «Перестрелки»	Детско -родительский проект «Новый год у ворот!»
январь	Лыжная эстафета	Рождественские гонки
февраль	День зимних видов спорта.	Патриотический проект «Отчизны верные сыны»
март	Спортивная игра по параллелям в мини футбол	Проект «Нескучные каникулы»
апрель	Предметная неделя по физической культуре	Согласно плана предметной недели
май	Подведение итогов конкурса «Самый здоровый класс»	Фестиваль достижений «наши успехи»

9. Календарно -тематическое планирование

9.1. Календарно-тематическое планирование 1класс

Место в учебном плане: 33 часа (33 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору».Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	1
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»	1
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры	1

8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры	1
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
15.	Разучивание игр «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	1
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	1
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	1
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	1
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	1
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	1
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета..	1

9.2. Тематическое планирование 2класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник» «Все помню»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Весёлые старты со скакалкой.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
17.	Эстафеты с санками и лыжами	1
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	1
19.	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1
20.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
21.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
22.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
23.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры, эстафеты, Весёлые	1

	минутки.	
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами и без	1
30.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с надувными шарами	1
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1
34.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1

9.3. Тематическое планирование 3 класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	1
3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	1
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
9	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
11	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	1
12	Бег в медленном темпе. ОРУ.	1

	Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	
13	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1
14	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
15	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
16	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	1
17	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
18	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
19	Бег в медленном темпе. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
20	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
25	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом	1
26	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.	1
27	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.	1
28	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.	1
29	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Прыжок за прыжком»	1
30	Игры со скакалкой и мячом. Футбол	1
31	Игры со скакалкой и мячом. Футбол	1
32	Пионербол. Футбол	1
33	Пионербол. Футбол	1
34	Спортивный праздник	1

9.4. Тематическое планирование 4 класс

Место в учебном плане: 34 часа (34 недели) 1 час в неделю.

№п/п	Тема	Количество часов
1	Прогулка	1
2	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1

6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
27	Футбол, пионербол	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1
30	Веселые старты	1
31	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
32	Бег. ОРУ. Игра «Охотники». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку.	1
33	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом» Самостоятельные игры	1
34	Спортивный праздник	1

10. Информационное, материально-техническое и кадровое обеспечение

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

Сайт fisio.ru/fisioinschool.html — посвящён здоровому образу жизни, оздоровительной и адаптивной физкультуре;

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnyshko.ee>

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в отведённом специально помещении школы (рекреация), которое позволяет учащимся осваивать навыки физической культуры. Также используется улица с применением скакалок, мячей, игровых площадок.

Кадровое обеспечение: педагоги имеют профессиональное педагогическое образование; знание предмета.

Список используемой литературы

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение», 2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
4. Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство. 1997г.
5. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
6. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт, 1986г.
7. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
8. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»