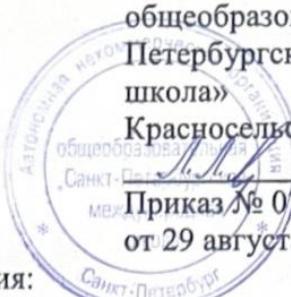


**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная  
«Санкт-петербургская международная школа»**

**Рассмотрена**  
на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры и эстетического  
воспитания

Протокол № 1  
от 28 августа 2025 года  
Председатель методического объединения:  
Г.В. /Петровская Г.В.

**Утверждена**  
Директор АНО  
общеобразовательная «Санкт-  
Петербургская международная  
школа»



Красносельского района СПб:  
/Л.Б. Лаптева/  
Приказ № 07-О  
от 29 августа 2025 года

**Рабочая программа  
внеклассной деятельности  
«Спортивные игры»  
для учащихся 1-4 классов**

**Автор-составитель Пузанова Е.И.  
Срок реализации программы 2025-2026 учебный год  
Количество часов по плану 33-34 ч (в год)**

**Планирование составлено на основе**

Кузнецов В.С. Внеклассная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре.: Просвещение, - 128 с.

Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы/ Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2018.-144 с.

Санкт-Петербург  
2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее – Программа) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов.

**Цель** данной Программы:

- формировать культуру здорового образа жизни обучающихся, заинтересованное уважительное отношение к культуре родной страны;
- донести до обучающихся национальный колорит обычаяев народов России с помощью игр;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи** Программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Актуальность** Программы состоит 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 умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Образовательный процесс в образовательном учреждении (организации) постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Новизна** Программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся 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 создает 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.

**Программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:**

**Рабочая программа по предметам основного общего образования** составлена в соответствии со следующими общими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №286 (с изменениями);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (далее – ФОП НОО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. №115;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 21.09.2022 г. №858 (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2024 г. №119);
- Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Содержание Программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В Программу 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.

**Ценностными ориентирами** содержания данной Программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

### **Описание места курса в плане внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 1 час в неделю в рамках спортивно-оздоровительного направления, всего 165 часов. Из них – 33 часа (первый год обучения) в 1 классе и по 34 часа – (второй – четвёртый годы обучения) во 2-4 классах.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Освоение обучающимися Программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

#### **Личностные**

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

**Метапредметными** результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движении;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения Программы**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения Программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «Портфолио». 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, творческие конкурсы, КВНы, различные игры, школьная научно-практическая конференция. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Список литературы:**

- Кузнецов, В. С. Внеклассическая деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Л.: Просвещение, 2014. - 128 с.
- Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2013. - 144 с.
- Науменко Ю. В. Образовательная программа для младших школьников "Мое здоровье" // Народное образование. - 2013. - № 8. - С. 193-200.
- Науменко Ю. В. Образовательная программа для младших школьников "Мое здоровье" // Народное образование. - 2013. - № 8. - С. 193-200.
- Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

## **Содержание программы.**

### **1 год обучения**

#### **1. Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

#### **2. Игры с мячом (6 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

#### **3. Игра с прыжками (4 часа).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скаkalочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### **4. Игры малой подвижности (3 часа).**

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

#### **5. Народные игры (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

#### **6. Зимние забавы (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».

- Игра «Черепахи».

## **VII. Эстафеты (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

## **Содержание программы**

### **2-й год обучения**

#### **I. Игры с бегом (4 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо, «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

#### **II. Игры с мячом (7 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

### **III. Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **IV. Игры малой подвижности (3 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

### **V. Народные игры (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## **VI. Зимние забавы (5 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

## **VII. Эстафеты (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## **Содержание программы**

### **3 год обучения**

#### **I. Игры с бегом (4 часа)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

## **II. Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»  
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

## **III. Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### **IV. Игры малой подвижности (3 часа)**

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

*Практические занятия*

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

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

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

#### **V. Народные игры (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

#### **VI. Зимние забавы (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

#### **VII. Эстафеты (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

## **Содержание программы**

### **4 год обучения**

#### **I. Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

#### **II. Игры с мячом (7 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **III. Игры с прыжками (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **IV. Игра малой подвижности (3 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

### **V. Народные игры (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### **VI. Зимние забавы (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

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

*Практические занятия:*

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

### **VII. Эстафеты (5 часов).**

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начертанной 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).

## Календарно-тематическое планирование

2025-2026 учебный год (33 часа)

Предмет: «Спортивные игры» внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительное направление) для учащихся 1 класса

План утвержден на заседании методической группы «Эстетического воспитания и физического развития».

Руководитель группы: Пузанова Е.И.

<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Коли чество в часах</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
Дата			
3.09.2025	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Определение понятия здорового образа жизни. Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
10.09.2025	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
17.09.2025	Комплекс упражнений с предметами.	1	Разучивание комплекса упражнений с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
24.09.2025	Комплекс упражнений в круге.	1	Разучивание комплекса упражнений в круге. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".
1.10.2025	История возникновения игр с мячом. Перекаты мяча.	1	Ознакомление с историей возникновения игр с мячом. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
8.10.2025	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»	1	Выполнение упражнений на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

15.10.2025	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса	1	Выполнение упражнений направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
22.10.2025	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
5.11.2025	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
12.11.2025	Работа с набивными мячами.	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
19.11.2025	Комплекс ОРУ «Скакалочка».	1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
26.11.2025	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».	1	Разучивание комплекса упражнений с длинной скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
3.12.2025	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	Разучивание комплекса упражнений с короткой скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Зеркало».
10.12.2025	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Выше ножки от земли».
17.12.2025	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Разучивание специального комплекса упражнений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
24.12.2025	Комплекс упражнений с мешочками.	1	Разучивание комплекса упражнений с мешочками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

14.01.2026	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".
21.01.2026	Народные игры – основа игровой культуры.	1	Знакомство с народными играми. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
28.01.2026	Народные игры. Игра «Калин – бан -ба».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
4.02.2026	Народные игры Игра «Чижик».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
11.02.2026	Народные игры. Игра «Золотые ворота».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
25.02.2026	Народные игры. Игра "Чехарда".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
4.03.2026	Закаливание. Игра «Скатывание шаров»	1	Влияние закаливания на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.
11.03.2026	Игра «Гонки снежных комов»	1	Разучивание зимних игр.
18.03.2026	Игра «Гонки санок»	1	Разучивание зимних игр.
1.04.2026	Игра «Гонки санок»	1	Разучивание зимних игр.
8.04.2026	Игра «Слаломисты»	1	Разучивание зимних игр.
15.04.2026	Игра «Черепахи»	1	Разучивание зимних игр.
22.04.2026	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Профилактика детского травматизма. Освоение правил и применение их на практике
29.04.2026	Беговые эстафеты	1	Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия.
6.05.2026	Эстафеты с предметами	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике
13.05.2026	Эстафеты на равновесие	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике
20.05.2026	Эстафеты на равновесие	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике

## 2 класс

<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Коли чест во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
Дата			
2.09.2025	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание комплекса ОРУ на месте и с ритмичными скачками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыши». Игра "Лиса и куры".
9.09.2025	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «К своим флагам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
16.09.2025	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.	1	Разучивание ОРУ в колонне по одному. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
23.09.2025	Упражнения с предметами.		Разучивание комплекса упражнений с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробыши-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
30.09.2025	Комплекс ОРУ с мячом.	1	Ознакомление с техникой безопасности при играх с мячом. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
7.10.2025	Передача мяча. Метание мяча.	1	Выполнение упражнений на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Техника метания мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
14.10.2025	Укрепление основных мышечных групп.	1	Выполнение упражнений направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
21.10.2025	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

11.11.2025	Броски и ловля мяча.	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
18.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
25.11.2025	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
2.12.2025	Комплекс ОРУ в круге.	1	Разучивание комплекса ОРУ в круге. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".
9.12.2025	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ.	1	Знакомство с правилами безопасности во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
16.12.2025	Комплекс упражнений с длинной скакалкой.	1	Разучивание комплекса упражнений с длинной скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
23.12.2025	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Разучивание ОРУ с мячом. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
13.01.2026	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.	1	Разучивание комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»
20.01.2026	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1	Техника безопасности при проведении игр малой подвижности. Разучивание специального комплекса упражнений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
27.01.2026	Комплекс упражнений с мешочками.	1	Разучивание комплекса упражнений с мешочками. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

3.02.2026	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».
10.02.2026	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.
17.02.2026	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
24.02.2026	Игра «Верёвочка»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
3.03.2026	Игра «Котел»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
10.03.2026	Игра «Котел»	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
17.03.2026	Игра "Дедушка - сапожник".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
31.03.2026	Закаливание и его влияние на организм.	1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».
7.04.2026	Игра «На одной лыже».	1	Разучивание зимних игр.
14.04.2026	Игра «Езда на перекладных».	1	Разучивание зимних игр.
21.04.2026	Игра "Слаломисты".	1	Разучивание зимних игр.
28.04.2026	Игра "Воротца".	1	Разучивание зимних игр.
5.05.2026	Зимние игры. Повторение	1	Закрепление зимних игр.
12.05.2026	Считалки. Веселые старты.	1	Изучение техники безопасности. Изучение способов деления на команды. Помощи в подготовке, проведении эстафет. Участие в весёлых стартах.
19.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
26.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

### 3 класс

№	Темы	

Дата		Коли чество часов	<b>Основные виды учебной деятельности учащихся</b>
4.09.2025	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1	Ознакомление с правилами техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Разучивание техники бега. Иметь представление о лучших легкоатлетах страны, области, школы. и с ритмичными скачками. Разучивание комплекса ОРУ для укрепления мышц ног. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
11.09.2025	Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
18.09.2025	Комплекс ОРУ в движении.	1	Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
25.09.2025	Комплекс ОРУ с предметами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
2.10.2025	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	Ознакомление с техникой безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
9.10.2025	Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ на развитие глазомера и чувства расстояния, при помощи мяча. Техника метания мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
16.10.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ, направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи набивного мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
23.10.2025	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей».	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

6.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану"	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. "Пионербол".
13.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану"	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. "Пионербол".
20.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Пионербол".	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч капитану"
27.11.2025	Виды прыжков. Считалки.	1	Знакомство с правилами безопасности во время игр с прыжками. Разучивание видов прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Развитие координации движений. Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
4.12.2025	Комплекс ОРУ.	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
11.12.2025	Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
18.12.2025	Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
25.12.2025	Игры на внимательность.	1	Техника безопасности при проведении игр малой подвижности. Разучивание игр, направленных на внимательность. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
15.01.2026	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1	Разучивание комплекса ОРУ для укрепления мышц ног. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
22.01.2026	Комплекс ОРУ для правильной осанки	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание считалок. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
29.01.2026	Комплекс ОРУ.	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и

			применение их на практике. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
5.02.2025	Разучивание народных игр.	1	Знакомство с народными играми. Освоение правил народных игр и применение их на практике. Игра "Горелки".
12.02.2025	Игра «Мотальщицы».	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
19.02.2025	Игра "Мишени".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
26.02.2025	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
5.03.2026	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
12.03.2026	Игра "Русская лапта".	1	Закрепление народных игр. Освоение правил и применение их на практике
19.03.2026	Закаливание. Игра «Строим крепость».	1	Правила техники безопасности зимой. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Освоение правил зимних игр и применение их на практике
2.04.2026	Игра «Взятие снежного городка».	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
9.04.2026	Игра «Меткой стрелок».	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
16.04.2026	Игра "Слаломисты".	1	Разучивание зимних игр и применение их на практике
23.04.2026	Игра "Воротца".	1	Разучивание зимних игр.
30.04.2026	Эстафеты	1	Изучение техники безопасности. Изучение способов деления на команды. Помощи в подготовке, проведении эстафет. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
7.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
14.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
21.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
26.05.2026	Эстафеты	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

**4 класс**

<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Коли чество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
Дата			
2.09.2025	Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении.	1	Ознакомление с правилами техники безопасности. Разучивание способов деления на команды. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
9.09.2025	Комплекс ОРУ с предметами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
16.09.2025	Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание комплекса ОРУ на месте. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
23.09.2025	Комплекс ОРУ с предметами	1	Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».
30.09.2025	Передачи мяча. Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание способов передачи мяча друг другу в шеренгах. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом. Совершенствование координации движений. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
7.10.2025	Комплекс ОРУ с большими мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с большими мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
14.10.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ, направленных на укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, при помощи набивного мяча. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
21.10.2025	Комплекс ОРУ с мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
11.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Разучивание комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на

			практике. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
18.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
25.11.2025	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
2.12.2025	Разучивание считалок. Комплекс ОРУ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координации движений. Профилактика детского травматизма. Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
9.12.2025	Подвижные игры	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике
16.12.2025	Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	1	Разучивание комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
23.12.2025	Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	1	Закрепление комплекса ОРУ. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». Игра «Карусели». Игра «Тропка».
13.01.2026	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
20.01.2026	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Разучивание упражнений, направленных на исправление нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание считалок. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
27.01.2026	Подвижные игры. Комплекс ОРУ на месте.	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Освоение правил подвижных игр и применение их на практике. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".
3.02.2026	Классификация народных игр.	1	Знакомство с народными играми. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Освоение правил народных игр и применение их на практике. Игра "Корову доить".

10.02.2026	Разучивание народных игр.	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике. Игра "Малечина - колечина".
17.02.2026	Игра "Коршун".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
24.02.2026	Игра "Бабки".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
3.03.2026	Игра "Русская лапта".	1	Разучивание народных игр. Освоение правил и применение их на практике
10.03.2026	Игра "Русская лапта".	1	Закрепление народных игр. Освоение правил и применение их на практике
17.03.2026	Повороты. Торможение.	1	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Беседа о закаливании. Повторение поворотов и торможения. Освоение правил зимних игр и применение их на практике. Игра «Снежком по мячу».
31.03.2026	Попеременный двушажный ход.	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике Повторение попеременного двушажного хода. Игра «Пустое место».
7.04.2026	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
14.04.2026	Игра «Быстрый лыжник».	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
21.04.2026	Игра «Быстрый лыжник».	1	Разучивание игр на лыжах и применение их на практике
28.04.2026	Эстафеты Способы деления на команды.	1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение способов деления на команды. Повторение считалок. Освоение правил эстафет и применение их на практике. Эстафеты «Ходьба по начертанной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
5.05.2026	Эстафеты с мячом.	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Ходьба по начертанной линии»,
12.05.2026	Эстафеты парами.		Освоение правил эстафет и применение их на практике. «Кто первый?»
19.05.2026	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике. Эстафета «веревочка под ногами».
26.05.2026	Эстафета с предметами (скалки, мячи, обручи).	1	Освоение правил эстафет и применение их на практике