

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 59 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Учреждения

Протокол № 25 от 29.08.2022 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры народов России»

1-4 класс

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации: 4 года

г. о. Тольятти 2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») и на основе Примерной рабочей программы начального общего образования предмета «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

В оздоровительных целях общеобразовательные организации должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. С этой целью в учебный план внеурочной деятельности включены клубные занятия «Подвижные игры народов России» (обучение традиционным, национальным, спортивным играм), формируемого школой в рамках спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для обучающихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения. Первый год обучения - 33 часа (1 час в неделю), второй, третий, четвертый года обучения – 34 часа (1 час в неделю).

Занятия в клубе позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях учащиеся разучивают национальные игры, которые имеют многовековую историю, сохранились и дошли до наших дней.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. На наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Основные задачи:

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки; стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; 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;

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у учащихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности учащихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с учащимися и учащихся друг с другом;
- занимательность учебной деятельности;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам: «Старинные детские игры», «Во что играл мой дедушка», «Вспомним забытые игры», «Русские игры», «Как появляются новые игры», придумывание зачинов, считалок и т.д.

Планируемые результаты реализации программы

Первый год обучения

Личностными результатами изучения курса на первом году обучения является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса на первом году обучения являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса на первом году обучения являются формирование следующих умений:

- понятие о физической культуре, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- способы передвижения человека;
- иметь представление о комплексах упражнений для формирования правильной осанки;
- иметь представление о технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- правила и условия проведения подвижных игр;
- правила о применении адекватных решений в условиях игровой деятельности;
- иметь представления о связи физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- иметь представление о влиянии упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- иметь представление о режиме дня и его значении, о закаливании.
- выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки и физкультминуток по образцу;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стоп»;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений разного вида;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условия учебной и игровой деятельности;
- выполнять универсальные физические упражнения, развивать физические качества.
- правила предупреждения травматизма;
- универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, прыжков, метании малого мяча, гимнастических, беговых упражнений во время проведения подвижных игр;

- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах, бега разными способами.

Второй год обучения

Личностными результатами изучения курса на втором году обучения является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса на втором году обучения являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса на втором году обучения являются формирование следующих умений:

- иметь представление о физической культуре, как занятии физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- иметь представление об истории физкультуры;

- иметь представление о связи физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека, о влиянии упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость);
- значение режима дня для ведения здорового образа жизни;
- влияние закаливания на здоровье человека;
- иметь представление о необходимости выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений разного вида;
- правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно» и т.д.;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов;
- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры во время учебной и игровой деятельности;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять универсальные физические упражнения.
- универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- демонстрировать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, беговых, прыжковых упражнений, при метании малого мяча;
- технику гимнастических упражнений на снарядах;
- демонстрировать технику бега различными способами;
- демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Третий год обучения

Личностными результатами изучения курса на третьем году обучения является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса на третьем году обучения являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса на третьем году обучения являются формирование следующих умений:

- ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- иметь представления об истории физкультуры;
- связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- о положительном влиянии закаливания на здоровье человека;
- правила измерения частоты сердечных сокращений;
- выполнять строевые команды;
- правила ТБ при выполнении акробатических, гимнастических, беговых, прыжковых упражнений;
- технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- определять и кратко характеризовать физкультуру, как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- характеризовать показатели физического развития, физической подготовки;
- составлять устный режим дня;
- показывать комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений;
- взаимодействовать в парах и группах при разучивании подвижных игр;
- описывать технику беговых и прыжковых упражнений, бросков при метании малого мяча;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий в спортивных играх;
- соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.
- демонстрировать комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений разного вида;
- демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Четвертый год обучения

Личностными результатами изучения курса на четвертом году обучения является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса на четвертом году обучения являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса на четвертом году обучения являются формирование следующих умений:

- кратко характеризовать физкультуру, как занятие физическими упражнениями и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, характеризовать показатели физического развития и физической подготовки человека;
- о положительном влиянии закалывания на организм человека.
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений;
- составлять индивидуальный режим дня, отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток;
- моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- описывать технику беговых упражнений, гимнастических упражнений на снарядах, прыжковых упражнений, метание малого мяча.
- правила ТБ при выполнении упражнений разного вида;
- демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении различных типов упражнений;
- демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Предполагаемые результаты.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Содержание программы

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Универсальные учебные действия
1.	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры?	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понятие о физической культуре, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; • способы передвижения человека; • иметь представление о комплексах упражнений для формирования правильной осанки; • иметь представление о технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • правила и условия проведения подвижных игр; • правила о применении адекватных решений в условиях игровой деятельности; • иметь представления о связи физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека; • иметь представление о влиянии упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); • иметь представление о режиме дня и его значении, о закаливании. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки и физкультминуток по образцу; • общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; • различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стоп»; • проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений разного вида; • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными
2.	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	
3.	Правила безопасности в играх.	
4.	«Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».	
5.	Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».	
6.	«Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	
7.	«Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	
8.	Перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай».	
9.	Перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай».	
10.	«Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	
11.	«Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	
12.	«Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	

13.	«Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	<p>способами передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов; • самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условия учебной и игровой деятельности; • выполнять универсальные физические упражнения, развивать физические качества. <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила предупреждения травматизма; • универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, прыжков, метании малого мяча, гимнастических, беговых упражнений во время проведения подвижных игр; • осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах, бега разными способами.
14.	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	
15.	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	
16.	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	
17.	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.	
18.	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.	
19.	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.	
20.	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», упражнения с малым мячом, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч».	
21.	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», упражнения с малым мячом, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч».	
22.	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», упражнения с малым мячом, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч».	
23.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» - физкультурный праздник.	
24.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» - физкультурный праздник.	
25.	Эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».	
26.	Эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».	
27.	Эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».	

28.	«Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».
29.	«Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».
30.	«Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».
31.	«Мяч капитану», «Передал – садись».
32.	«Мяч капитану», «Передал – садись».
33.	«Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Универсальные учебные действия
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • иметь представление о физической культуре, как занятии физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; • определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; • иметь представление об истории физкультуры; • иметь представление о связи физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека, о влиянии упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость); • значение режима дня для ведения здорового образа жизни; • влияние закаливания на здоровье человека; • иметь представление о необходимости выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки; • правила техники безопасности при выполнении упражнений разного вида; • правила подбора одежды для занятий
2	Правила игры и техника безопасности в играх.	
3	Строевые упражнения. «Построимся», «Кто быстрее встанет в круг».	
4	Строевые упражнения. «Построимся», «Кто быстрее встанет в круг».	
5	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно – неправильно».	
6	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно – неправильно».	
7	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно – неправильно».	
8	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно – неправильно».	
9	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно –	

	неправильно».	лыжной подготовкой.
10	«Медведи и пчёлы», «Бег сороконожек», «Два Мороза», «У медведя на бору».	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно» и т.д.; проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры во время учебной и игровой деятельности; излагать правила и условия проведения подвижных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять универсальные физические упражнения; <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; демонстрировать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, беговых, прыжковых упражнений, при метании малого мяча; технику гимнастических упражнений на снарядах; демонстрировать технику бега различными способами; демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
11	«Медведи и пчёлы», «Бег сороконожек», «Два Мороза», «У медведя на бору».	
12	«Медведи и пчёлы», «Бег сороконожек», «Два Мороза», «У медведя на бору».	
13	«Медведи и пчёлы», «Бег сороконожек», «Два Мороза», «У медведя на бору».	
14	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», салки в присяде.	
15	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», салки в присяде.	
16	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», салки в присяде.	
17	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй».	
18	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй».	
19	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй».	
20	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй».	
21	«Ловушка», «Горячее место».	
22	«Ловушка», «Горячее место».	
23	«Пингвин с мячом», «Мяч сквозь обруч».	
24	«Пингвин с мячом», «Мяч сквозь обруч».	
25	«Быстрые и меткие», «Сбей кеглю».	
26	«Быстрые и меткие», «Сбей кеглю».	
27	Спортивные викторины.	

28	Спортивные викторины.	
29	«Метко в цель»	
30	«Метко в цель».	
31	Ловля и передача двумя руками.	
32	Ловля и передача двумя руками.	
33	Комбинированные эстафеты.	
34	Комбинированные эстафеты.	

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятия	Универсальные учебные действия
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; • иметь представления об истории физкультуры; • связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью человека; • о положительном влиянии закаливания на здоровье человека; • правила измерения частоты сердечных сокращений; • выполнять строевые команды; • правила ТБ при выполнении акробатических, гимнастических, беговых, прыжковых упражнений; • технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и кратко характеризовать физкультуру, как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; • характеризовать показатели физического развития, физической подготовки; • составлять устный режим дня; • показывать комплексы упражнений для
2	«У ребят порядок строгий», «Построимся», «Быстро встать в колонну».	
3	«У ребят порядок строгий», «Построимся», «Быстро встать в колонну».	
4	«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочки», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение».	
5	«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочки», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение».	
6	«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочки», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение».	
7	«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочки», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение»	
8	«Салки – ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Эстафета зверей», «Бег сороконожек».	
9	«Салки – ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Эстафета зверей», «Бег сороконожек».	
10	«Салки – ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Эстафета зверей», «Бег сороконожек».	

11	«Салки – ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Эстафета зверей», «Бег сороконожек».	<p>формирования правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; • выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений; • взаимодействовать в парах и группах при разучивании подвижных игр; • описывать технику беговых и прыжковых упражнений, бросков при метании малого мяча; • излагать правила и условия проведения подвижных игр; • самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • выявлять ошибки при выполнении технических действий в спортивных играх; • соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; • демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений разного вида; • демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
12	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Догони свою пару», игра со скакалками.	
13	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Догони свою пару», игра со скакалками.	
14	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Догони свою пару», игра со скакалками.	
15	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Догони свою пару», игра со скакалками.	
16	«Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей».	
17	«Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей».	
18	«Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей».	
19	«Ловушка», «Горячее место».	
20	«Ловушка», «Горячее место».	
21	«Быстрые и меткие», «Метко в цель».	
22	«Быстрые и меткие», «Метко в цель».	
23	«На прогулку», «Пустое место», «Хитрая лиса», эстафета.	
24	«На прогулку», «Пустое место», «Хитрая лиса», эстафета.	
25	«На прогулку», «Пустое место», «Хитрая лиса», эстафета.	
26	«На прогулку», «Пустое место», «Хитрая лиса», эстафета.	
27	Спортивные викторины.	
28	Спортивные викторины.	
29	«Точный расчет», «Метко в цель».	

30	«Точный расчет», «Метко в цель».	
31	Спортивные соревнования с передачей мяча. «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Бегуны и метатели».	
32	Спортивные соревнования с передачей мяча. «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Бегуны и метатели».	
33	Спортивные соревнования с передачей мяча. «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Бегуны и метатели».	
34	Спортивные соревнования с передачей мяча. «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Бегуны и метатели».	

Четвёртый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Универсальные учебные действия
1	Правила игры и техника безопасности в играх.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> кратко характеризовать физкультуру, как занятие физическими упражнениями и спортивными играми; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, характеризовать показатели физического развития и физической подготовки человека; о положительном влиянии закаливания на организм человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений; составлять индивидуальный режим дня, отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток; моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; описывать технику беговых упражнений,
2	Личная гигиена учащегося.	
3	История появления, развития народных игр.	
4	История появления, развития народных игр.	
5	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов», «Русская лапта».	
6	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
7	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов», «Русская лапта».	

8	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	<p>гимнастических упражнений на снарядах, прыжковых упражнений, метание малого мяча.</p> <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила ТБ при выполнении упражнений разного вида; • демонстрировать качества силы, координации и выносливости при выполнении различных типов упражнений; • демонстрировать выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
9	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов», «Русская лапта».	
10	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
11	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
12	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
13	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
14	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышшь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
15	Русские народные игры. «Блуждающий мяч»,	

	«Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».	
16	Дагестанские народные игры. «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь».	
17	Дагестанские народные игры. «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь».	
18	Чечено-ингушские народные игры. «Уточка», «Чиж».	
19	Чечено-ингушские народные игры. «Уточка», «Чиж».	
20	Украинские народные игры. «Высокий дуб», «Перепелочка», «Печки».	
21	Украинские народные игры. «Высокий дуб», «Перепелочка», «Печки».	
22	Белорусские народные игры. «Заплетись, плетень!», «Посадка картошки».	
23	Белорусские народные игры. «Заплетись, плетень!», «Посадка картошки».	
24	Грузинские и армянские народные игры. «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость».	
25	Грузинские и армянские народные игры. «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость».	
26	Кабардино-балкарские игры. «Под буркой», «Повелитель лунки».	
27	Кабардино-балкарские игры. «Под буркой», «Повелитель лунки».	
28	Северо-осетинские игры. «Метание с плеча».	
29	Северо-осетинские игры. «Метание с плеча».	
30	Казачьи игры. «Чехарда», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Казачьи».	
31	Казачьи игры. «Чехарда», «Городки», «Прыгалка	

	через верёвку», «Казачки».	
32	Работа с проектами.	
33	Работа с проектами.	
34	Защита проектов.	

Тематическое планирование

1 класс (33ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры?	1	1	-
2.	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1	1	-
3.	Правила безопасности в играх.	1	1	-
4.	«Ручеёк», «Пятнашки», «Репка»	2	-	2
5.	«Воробьи, вороны», Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».	2	-	2
6.	Перетягивание каната, перетягивания за руку, «Тяни – толкай».	2	-	2
7.	«Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».	4	-	4
8.	«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	3	-	3
9.	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.	3	-	3
10.	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», упражнения с малым мячом, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч».	3	-	3
11.	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» -физкультурный праздник.	2	-	2
12.	Эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки».	3	-	3
13.	«Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».	3	-	3
14.	«Мяч капитану», «Передал – садись».	2	-	2
15.	«Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.	1	1	-
Итого:		33	4	29

2 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Правила игры и техника безопасности в играх.	2	2	-
2.	Строевые упражнения. «Построимся», «Кто быстрее встанет в круг»	2	1	1
3.	«Поезд», «Двенадцать палочек», «Альпинисты», «Запрещенное движение», «Правильно - неправильно».	5	-	5
4.	«Медведи и пчёлы», «Бег сороконожек», «Два Мороза», «У медведя на бору».	4	-	4
5.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», салки в присяде.	3	-	3

6.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй».	4	-	4
7.	«Ловушка», «Горячее место».	2	-	2
8.	«Пингвин с мячом», «Мяч сквозь обруч».	2	-	2
9.	«Быстрые и меткие», «Сбей кеглю».	2	-	2
10.	Спортивные викторины.	2	-	2
11.	«Метко в цель».	2	-	2
12.	Ловля и передача двумя руками.	2	-	2
13.	Комбинированные эстафеты.	2	-	2
Итого:		34	3	31

3 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Правила игры и техника безопасности в играх.	1	1	-
2.	«У ребят порядок строгий», «Построимся», «Быстро встать в колонну».	2	-	2
3.	«Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочки», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение».	4	-	4
4.	«Салки – ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Эстафета зверей», «Бег сороконожек».	4	-	4
5.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Догони свою пару», игра со скакалками.	4	-	4
6.	«Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей».	3	-	4
7.	«Ловушка», «Горячее место».	2	-	1
8.	«Быстрые и меткие», «Метко в цель».	2	-	2
9.	«На прогулку», «Пустое место», «Хитрая лиса», эстафета.	4	-	
10.	Спортивные викторины.	2	-	2
11.	«Точный расчет», «Метко в цель».	2	-	2
12.	Спортивные соревнования с передачей мяча. «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Бегуны и метатели».	4	-	4
Итого:		34	1	33

4 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Правила игры и техника безопасности в играх.	1	1	-
2.	Личная гигиена учащегося.	1	1	-
3.	История появления, развития народных игр.	2	2	-
4.	Русские народные игры. «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверх», «Палочка-выручалочка», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов», «Русская лапта».	11	-	11
5.	Дагестанские народные игры. «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь».	2	-	2
6.	Чечено-ингушские народные игры. «Уточка», «Чиж».	2	-	2
7.	Украинские народные игры. «Высокий дуб», «Перепелочка», «Печки».	2	-	2
8.	Белорусские народные игры. «Заплетись, плетень!», «Посадка картошки».	2	-	2
9.	Грузинские и армянские народные игры. «Пастух», «Похитители».	2	-	2

	Огня», «Крепость»			
10.	Кабардино-балкарские игры. «Под буркой», «Повелитель лунки»	2	-	2
11.	Северо- осетинские игры. «Метание с плеча»	2	-	2
12.	Казачьи игры. «Чехарда», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Казачьи»	2	-	2
13.	Работа с проектами.	2	2	-
14.	Защита проектов.	1	1	-
Итого:		34	7	27