

Администрация Фрунзенского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 77»  
Фрунзенского района г. Саратова.

УТВЕРЖДЕНО



Директор МОУ «СОШ № 77»

А.В.Скиданова

Приказ № 99/п от 08 20 23 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Кружка «Быстрые, смелые, ловкие»

Количество часов: 34  
Класс: 4А,4Б,4В,4Г,4Е  
Учитель: Видатор Е.И.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей Ф.И.О.  
от 30.08.2023 года №

30.08.2023  
подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

Ф.И.О.  
подпись Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ»**

*Рабочая программа по внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности школьников «Методический конструктор» авторов Д.В.Григорьева, П.В. Степанова М. Просвещение, 2011 год, на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года.*

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Русские народные подвижные игры – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, на развитие основных физических качеств; русские народные игры, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр; русские народные подвижные игры – эстафеты. Программа кружка «Сильные, смелые, ловкие» составлена на основе материала, который изучают учащиеся на уроках физической культуры в образовательной школе. Занятия в кружке и элементами русских народных подвижных игр являются хорошей школой физической культуры. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения об игровых традициях русского народа, учитывая потребность детей в двигательной активности. Она позволяет формировать осознанный выбор здорового образа жизни, создает эмоциональную положительную основу для развития патриотических чувств любви и преданности Родине. Любые игры – это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Практическая значимость данной программы заключается в том, что она создает условия возрождения народных подвижных игр, которые делают жизнь детей содержательной и полезной. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети контролируют свои поступки, приучаются к

правилам справедливости, правильно и объективно оценивают поступки других. Народные русские подвижные игры являются частью интернационального, художественного, физического воспитания школьников.

Представленная программа кружка с элементами русских народных подвижных игр построена с учетом требований «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов, которая предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательные навыки, получаемые на уроках физической культуры.

При подборе игр учитывается возрастные особенности детей школьного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередование активных игр и играми малой подвижности.

### **ЦЕЛЬ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:**

❖ Способствовать освоению учащимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- Мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Обучать школьников способами овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.
- Формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела.
- Содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.
- Создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе.
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

1. Формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.
6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Данная программа рассчитана на детей 7-9 лет.**

**Срок реализации программы 1 год.**

**Продолжительность занятия 45 минут.**

#### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

<i>Продолжительность</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
45 минут	1 раз	1	34

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний народной подвижной игры	1		1
2	Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств	1	8	9
3	Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр	1	6	7
4	Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	8	9
5	Русские народные подвижные игры - эстафеты	1	7	8
<b><i>Всего</i></b>		<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Введение.** Знакомство с программой занятий кружка «Сильные, смелые, ловкие». Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Игры наших родителей. Инструктаж по технике безопасности, беседа «Открываем дверь в страну игр», беседа «Законы страны Игр», «Правильная осанка её значение для здоровья», «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья», «Здоровый образ жизни и его значение».

**2. Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств:** Разновидности прыжков, многоскоки. Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность. Метание набивного мяча. Разновидности бега. Разновидности ходьбы. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.

**3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** Подвижные игры, эстафеты с мячами, флажками, гимнастическими скакалками, обручами, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках, «Веселые старты».

**4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры:** Катание на санках с ледяных горок, эстафеты на санках, снежки, метание снежков в цель.

**5. Русские народные подвижные игры - эстафеты:** Эстафеты с прыжками, эстафеты в беге, эстафеты с передачей эстафетной палочки, эстафеты по кругу, эстафеты в колоннах, эстафеты в шеренгах, эстафеты с ловлей и передачей мяча на месте и в движении, эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой в движении, эстафеты с броском мяча в цель, комбинированные эстафеты, веселые старты, эстафеты с гимнастической скакалкой, встречные эстафеты.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств – 9 часов</b>					
1	Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Игровые упражнения с бегом, прыжками	Инструктаж по правилам техники безопасности по подвижным играм. Прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. «Кузнечики», «Лошадки». «Чай, чай выручай». Самостоятельные игры: «Вышибалы», «Салки», Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Коммуникативные</b> Знать правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. <b>Регулятивные учебные действия.</b> Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
2	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание. «Ловишка» «Охотники и сторож», По кочкам и пенечкам»	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты по кругу. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта» Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Регулятивные учебные действия.</b> Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. <b>Коммуникативные</b>	1 час	
3	Игровые упражнения с прыжками через скакалку. Игра «Классики». «Волк во рву»	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: «Лиса в курятнике»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	

		«Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Регулятивные, коммуникативные учебные действия.		
4	Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры, эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
5	Игровые упражнения с метанием мяча по движущим целям. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору», «2 день и ночь»	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
6	Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий Игры Эстафеты. Самостоятельные игры повторить ранее изученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
7	Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метанием, прыжками	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игры Эстафеты. Подвижные игры:	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом,	1 час	



	и метанием. Игры «Охотники и утку». «Кто дальше» «Брось-поймай»	«Наперегонки парами», «Ловишки - перебежки». Самостоятельные игры с элементами легкой атлетики. Развитие выносливости.	самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.		
8	Игровые упражнения с элементами прыжков Разучивание игры «Лягушки на болоте», «Котел».	Разновидности прыжки. Многоскоки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
9	Игровые упражнения с прыжками, бегом, отягощением. Разучивание игры «Совушка». Перетягивание каната.	Разновидности прыжков, многоскоки. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками через движущее препятствие. «Силачи», «Не оступись». «День и ночь». Самостоятельные игры с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	

**Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр – 7 часов**

10	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Эстафета с переноской предметов.</p> <p>Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».</p>	<p>Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Разновидности беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Подвижные игры с применением силовых возможностей «Силачи». «Попади в ворота». Эстафеты.</p> <p>Самостоятельные игры по выбору учащихся.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Знать правила техники безопасности при выполнении заданий с инвентарем и различными предметами.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p> <p>Познавательные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.</p>	1 час	
11	<p>Игровые упражнения с передачей предметов Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через ров?»</p>	<p>Подвижные игры «Море волнуется – раз», «Невод», «Гусеница» Эстафеты с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Разновидности прыжковых упражнений.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.</p> <p>Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.</p>	1 час	
12	<p>Игровые упражнения с элементами прыжков., бега.</p> <p>Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «По коскам и пенечкам»</p>	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Самостоятельные игры: повторить ранее изученные.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.</p> <p>Познавательные, коммуникативные,</p>	1 час	

			регулятивные учебные действия.		
13	Игровые упражнения с применением различных исходных положений «Невод», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Гусеница»	Подвижные игры с применением упражнений на построение, перестроение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры с элементами метания и прыжков.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
14	Игровые упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры: «Кто дальше не собьётся», «Удочка». «Рыбак и рыбка»	Подвижные игры с элементами прыжков на гимнастической скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры с элементами прыжков.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
15	Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели. На месте и в движении. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные игры: ранее изученные игры с метанием.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.	1 час	
16	Игровые упражнения с большим мячом. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка».	Подвижные игры. Эстафеты с большими мячами и гимнастической скакалкой.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	

		Самостоятельные игры с лазанием, ползанием, перелазанием; «Белка на дереве» «Стая», «Гусеница», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.		
<b>Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры – 9 часов</b>					
17	Правила техники безопасности на занятиях в зимний период. Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах без палок. Игра «Быстро и точно».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зимний период (катание на санках, катание на лыжах, температурный режим, первые признаки обморожения, первая медицинская помощь при первых признаках обморожения). Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры, «Найди себе пару». Самостоятельные игры по выбору учащихся Развитие координационных способностей.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
18	Игровые упражнения на санках. Катание на санках Разучивание игр: «Гонки санок» «Попади в цель».	Игры на лыжах без палок. Катание на санках с горок. Метание снежков по цели «Попади в цель». Самостоятельные игры со спуском и подъёмом на склон по выбору учащихся. Развитие координационных и скоростных способностей.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	

19	Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах. Игры «Быстрые упряжки», «Кто дальше».	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Быстрые упряжки», «Охотники и олени», «На санки» Самостоятельные игры с применением спусков и подъёмов Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
20	Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах с палками.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Поменяй палку», «Через препятствия» Самостоятельные игры с применением лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
21	Катание на лыжах. Игровые упражнения с палками на подъёмах на склон. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры с применением спусков и подъёмов. Самостоятельные игры с применением спусков и подъёмов «Попади в воротца» «Кто дальше» Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.	1 час	
22	Катание на лыжах и санках со склонов различной крутизны. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры с применением скольжения на лыжах. «Охотники и олени», «Попади в ворота».	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	

		Самостоятельные игры; с применением лыжных ходов без палок. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные, коммуникативные, регулятивные учебные действия.		
23	Эстафета на лыжах. Снежки, катание на санках с ледяных горок. «Городки»	Эстафета на лыжах. Игры. Самостоятельные игры. игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. Самостоятельные игры с метанием снежков по цели, «Скатывание шаров», «Гонка снежных комов». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
24	Игровые упражнения: с метание снежков по движущейся цели, катание на санках с ледяных горок,	Эстафета на лыжах, санках. Метание снежков по движущейся цели при спуски со склона . Самостоятельные игры с применением упражнения на метание «Метко в цель». «Попади в ворота» «Яблочко» Развитие координации движений.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
25	Игровые упражнения с применением лыжных ходов Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»	Эстафета на лыжах, комбинированные эстафеты с применением спусков, подъёмов. Самостоятельные игры «Пятнашки на лыжах», «Охотники и олени», «Брось-поймай» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять скольжение на лыжах в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры. Познавательные, регулятивные, коммуникативные учебные действия.	1 час	
26	Зимние забавы. Игры на свежем воздухе: «Городки», «Клуб ледяных построек», «Попади в ворота»	Игры, основанные на элементах лыжной подготовки, эстафеты, на санках, строительные игры из снега.	Уметь кататься на лыжах со склонов различной крутизны, передвигаться на лыжах в среднем темпе. Играть	1 час	

		Самостоятельные игры по выбору учащихся. Развитие двигательной подготовленности.	самостоятельно разученные игры. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.		
<b>Русские народные подвижные игры - эстафеты – 8 часов</b>					
27	Правила техники безопасности на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча «Метко в цель», «Брось-поймай» «Выстрел в небо».	Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. «Метко в цель», Эстафета комбинированная. Самостоятельные игры по выбору учащихся.	Знать правила техники безопасности на занятиях. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с мячом Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
28	Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись», «Гуси-лебеди»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Комбинированные эстафеты с ловлей и передачей мяча. Самостоятельные игры: «Городки», «Воротца», Казаки-разбойники. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
29	Игровые упражнения с большим мячом. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры: «Перетяни за черту» «Защита укреплений» «Вытолкни за круг»	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	

		Развитие скоростно-силовых способностей			
30	Игровые упражнения на точность броска в цель. «Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель».	Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры: «Двенадцать палочек», «Казачьи-разбойники», «Салки с мячом». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
31	Игровые упражнения с мячом «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Самостоятельные игры» по выбору учащихся.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
32	Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеек».	Подвижные игры с применением бега в различном темпе. Самостоятельные игры повторить ранее изученные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
33	Игровые упражнения на сопротивление. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». «У медведя во бору», «Совушка».	Подвижные игры «Силачи», «Перетягивание каната», День и ночь», Волк во рву». Комбинированная эстафета с прыжками и бегом. Самостоятельные игры: по выбору учащихся. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	



34	Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.	Подвижные игры. комбинированные эстафеты с обменом мячами. «Ловишки с приседанием» «Волк и овцы», «У медведя во бору». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом Коммуникативные, регулятивные учебные действия.	1 час	
----	--	---	---	-------	--

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова А.Ю. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». Москва – 2006 год.
2. Балонов Г.П. «Физкультура в начальной школе». Москва – 2005 год.
3. Былеева Л.В. «Русские народные игры». Москва – 2002 год.
4. Былеева Л.В. «Сборник подвижных игр» - Москва – 1990 год.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту. Москва – 1985 г.
6. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год.
7. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» - Москва – 1991 год.
8. Газета «Спорт в школе» - 1997 – 2005 года.
9. Глязер С.»Зимние игры и развлечения» - Москва – 1993 год.
10. Гриженя В.Е. «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе»- Москва – 2005 год.
11. Журнал «Физическая культура в школе» - 1997 – 2005 года.
12. Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом» - 1997 год.
13. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры» - Москва – 1986 год.
14. Панкеев И. – «Русские народные игры» - Москва – 1998 год.
15. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры для 1 – 4 классов». Москва – 2007 год.
16. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры для 1 – 4 классов». Москва – 2009 год.