

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бутаковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МО
председатель МО
Лобова Лобова Е В /
протокол от 29.08 2023 г. № 1

Принято:
решением педсовета

протокол от 30.08 2023 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Подвижные игры»
Уровень: начальное общее образование (ООП), 1-4 класс

Срок освоения: 4 года

Учитель: Костина Н.В.
Макарова Н.В.

с. Бутаково
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» (далее – программа) составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Бутаковской СОШ, на основе авторской программы Л. А. Ефросининой (Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Вентана-Граф, 2011. – 192с.)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1	33	33
2 класс	1	34	34
3 класс	1	34	34
4 класс	1	34	34

Цель программы:

-сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;

- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные результаты

- 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).

Содержание программы.

1 класс (33 занятия)

Игры с бегом (6 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- 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».

Игры малой подвижности (5 часов).

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».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часа).

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часа).

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.

Народные игры (4 часа)

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

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

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 воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

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»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

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

Игры малой подвижности (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «
Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».

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

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».

Народные игры (5 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".

3 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 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»

Игры с прыжками (5 часов)

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?».

Игры малой подвижности (6 часов)

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».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

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 «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 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».

Народные игры (4 часа)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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 «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 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».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- 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».

Игры с прыжками (5 часов)

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».

Игра малой подвижности (6 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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

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».

Эстафеты (5 часов)

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной 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)

Народные игры (5 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".

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
	Раздел I Игры с бегом (6 ч).	
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
	Раздел II Игры с мячом (5 ч).	
7.	История возникновения игр с мячом.	1
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1

9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
	Раздел III Игра с прыжками (5 ч).	
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
	Раздел IV Игры малой подвижности (5 ч).	
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
	Раздел V Зимние забавы (4 ч).	
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
	Раздел VI Эстафеты (4 ч).	
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
27.	Беговая эстафеты.	1
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1

	Раздел VII Народные игры (4 ч)	
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» Игра "Чехарда".	1

2 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
	Раздел I Игра с бегом 6 часов	
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1
2	Игра «Совушка».	1
3	Игра «День и ночь».	1
4	Игра «Вызов номеров»	1
5	Игра «Два мороза».	1
6	Игра «Воробушки».	1
	Раздел II Игры с прыжками 4 часа	
7	Игра «Салки на одной ноге	1
8	Игра «Кто выше»	1
9	Игра «Пингвины с мячом».	1
10	Игра «Поймай лягушку».	1
	Раздел III Игры с мячом 6 часов	
11	Игра «Свечи».	1
12	Игра «Передал – садись».	1
13	Игра «Охотники и утки».	1
14	Игра «Рак пятится назад».	1
15	Игра «Кто самый меткий».	1
16	Игра «Не упусти мяч»	1
	Раздел IV Игры малой подвижности 4 часа	
17	Игра «Карлики и великаны».	1

18	Игра «Кошка и мышка».	1
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
	Раздел V Зимние забавы 4 часа	
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1
23	Игра «Санные поезда».	1
24	Игра «Езда на перекладных»	1
	Раздел VI Эстафеты 5 часов	
26	Эстафеты «Бег сороконожек».	1
27	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1
28	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
29	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
30	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
	Раздел VII Русские народные игры 4 часа	
31	Игра «Чехорда»	1
32	Игра «Бегунок»	1
33	Игра «Верёвочка»	1
34	Игра «Котел»	1

3 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
	Раздел I Игра с бегом 5 часов	
1	ТБ. Игра «Челнок».	1
2	Игра «Змейка».	1
3	Игра «Филин и пташки»	1
4	Игра «Круговые пятнашки»	1
5	Игра «Много троих, хватит двоих»	1
	Раздел II Игры с мячом 5 часов	

6	Игра «Свечи ставить»	1
7	Игра «Мячик кверху».	1
8	Игра «Летучий мяч».	1
9	Игра «Защищай город».	1
10	Игра «Попади в цель».	1
	Раздел III Игры с прыжками 5 часов	
11	Игра «Дедушка – рожок».	1
12	Игра «Воробушки и кот».	1
13	Игра «Переселение лягушек».	1
14	Игра «Борьба за прыжки».	1
15	Игра «Кто первый?»	1
	Раздел IV Игры малой подвижности 6 часа	
16	Игра «Перемена мест».	1
17	Игра «Запрещенное движение».	1
18	Игра «Море волнуется».	1
19	Игра «Колечко».	1
20	Игра «Краски».	1
21	Игра «Перемена мест»	1
	Раздел V Зимние забавы 3 часа	
22	Игра «Строим крепость».	1
23	Игра «Меткий стрелок».	1
24	Игра «Лепим снеговика».	1
	Раздел VI Эстафеты 6 часов	
25	Эстафеты «Передал – садись»	1
26	Игра «Скакалка под ногами».	1
27	Эстафета «Вызов номеров».	1
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1
30	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1
	Раздел VII Русские народные игры 4 часа	
31	Игра «Гуси - лебеди»	1

32	Игра "Горелки".	1
33	Игра «Мотальщицы»	1
34	Игра "Мишени".	1

4 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
	Раздел I Игра с бегом 5 часов	
1	ТБ. Игра «Мешочек».	1
2	Игра «Бег командами»	1
3	Игра «Городок».	1
4	Игра «Ловкие ребята».	1
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1
	Раздел II Игры с мячом 5 часов	
6	Игра «Мяч среднему».	1
7	Игра «Мяч в центре».	1
8	Игра «Мяч – соседу».	1
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1
10	Игра «Мяч в центре».	1
	Раздел III Игры с прыжками 5 часов	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1
12	Игра «Туда- обратно».	1
13	Игра «белые медведи».	1
14	Игра «Карусели».	1
15	Игра «Ловушка».	1
	Раздел IV Игры малой подвижности 6 часа	
16	Игра «Что изменилось?».	1
17	Игра «Кто дальше бросит?».	1
18	Игра «Точный телеграф».	1
19	Игра «Наблюдатели».	1
20	Игра «Ориентирование без карты».	1

21	Игра «Пустое место».	1
	Раздел V Зимние забавы 3 часа	
22	Игра «Снежком по мячу».	1
23	Игра «Кто дальше»	1
24	Игра «Быстрый лыжник».	1
	Раздел VI Эстафеты 5 часов	
25	«Кто первый?», эстафета парами.	1
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
	Раздел VII Русские народные игры 4 часа	
30	Игра «Салки с домом»	1
31	Игра "Салки".	1
32	Игра "Малечина - колечина".	1
33	Игра "Коршун".	1
34	Игра "Бабки".	1