

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» 08 2023г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Поиграй-ка»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации: 4 года.  
Возраст обучающихся: 6-10 лет.

Программу разработала: Старцев Валентин Александрович

с.Зеленец  
2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка» разработана с учетом особенностей образовательной деятельности в МБОУ «Зеленецкая СОШ». «Поиграй-ка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности, развивает у младших школьников навыки и умения организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

**Этнокультурное содержание** включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствовали передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта. Народные игры играют большую роль в приобщении обучающихся к физической культуре и спорту.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворение потребности младших школьников в движении.

### **Задачи программы:**

- создать условия для формирования здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- развивать творческие способности, коммуникативность;
- расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта;
- знакомить с традиционными играми России, народа Коми.

Программа рассчитана на рассчитана на 66 часов в год (2 часа в неделю) для 1-х классов, на 68 часов (2 часа в неделю) для 2- 4 классов. Продолжительность занятия 40 минут. Каждый год обучения может быть использован как самостоятельная одногодичная программа.

## Планируемые результаты внеурочной деятельности

**Личностными** результатами кружка «Поиграй-ка» являются следующие умения:

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

### **Метапредметные:**

*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;

**Предметными** результатами являются знания названий подвижных игр, инвентаря, оборудования, терминологии, связанной с проведением игр.

### **Учет результатов внеурочной деятельности**

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка» используется зачетное занятие в форме игры «Веселые старты».

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Программа рассчитана на 4 года обучения и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых подвижных игр. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми.

#### **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Жизненно-важные способы передвижения человека. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Способы деятельности.

Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

#### **Строевые упражнения**

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно махом правой и левой ногой, танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Игры: «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; Ползание, лазание: «Добрые жуки», «Паучки», «Лягушки в болоте».

### **Лёгкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Игры с элементами бега: «Цыплята и наседка», «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

Игры с элементами прыжков: «Воробьишки», «Лягушата», «Лиса и виноград», «Выше ноги от земли».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой рукой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Игры с мячом: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».

### **Игры разной подвижности**

Игры с быстрым нахождением своего места: «Море волнуется», «Птицы на гнезда», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»

Игры-хороводы: «Ходим кругом», «Золотые ворота»

Игры- догонялки: «Волк и гуси», «Дедушка Мазай», «Два Мороза», «Третий лишний», «Салки-приседалки», «У медведя во бору», «Волк во рву»

Игры, развивающие равновесие: «Болото», «Выше ноги от земли»

Игры на внимание: «Веселые старты», «Караси и щуки», «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «День и ночь».

Игры с элементами единоборства и сопротивлением: «Вытолкни из круга», «Тяни в круг», «Перетяни канат», «Борьба в квадратах», «Выталкивание спиной», «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Поймай последнего»

### **Спортивные игры**

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); Выбивание мяча из рук соперника, ведение мяча, подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Борьба за мяч».

Волейбол: «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку». Игры «Выбивалы», Пионербол.

### **Игры на зимней площадке**

Игра в снежки, Лепка снежных фигур, игра «Взятие крепости»; Игры с санками, катание с горки; Игры из раздела «Подвижные игры»; Игры на лыжах: «Сороконожки на лыжах», «Догонялки на лыжах», «Лыжные ворота».

## Коми игры

Игры общеразвивающего характера средней или малой подвижности: «Коді сероктас?» (Кто засмеется?); «Шырон-пельосон» (Мышь и угол); «Ичотик-пышкой» (Маленький воробышек); «Ошкысь» (В медведя).

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: Бег: «Тымон» (Салки); «Сюръя дорын» (У столба); «Корьяс» (Олени); «Йэртчэм» (Ведущий).

Прыжки: «Чеччалом» (Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь и т.д.); «Дадь вомон чеччалом» (Прыжки через нарты, сани); «Куим чеччалом» (Тройные прыжки).

Игры с элементами единоборства и сопротивлением: «Паличон кыскасьом» (Перетягивание на палках); «Метание танзая на хорей» (Метание аркана на палку, которой погоняют оленей).

Силовые и акробатические игры, игры-испытания: «Гырничон лэптасьны» (Борьба сидя); «Ляскасьны» (Борьба стоя).

Игры на метание: «Чер шыбитом» (Метание топора; метание гирь), «Пола – мачон» (Щит и меч); «Гоп» (Лунка); «Кто дальше бросит», «Кручон мачон ворсны»; «Сарон ворсом» (В царя).

Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Охота на оленей», «Мяч по кругу», «Точный расчет», «Вызови по имени», «Гонка мяча по кругу», «Космонавты», «Метко в цель», «Волк во рву», «Удочка», «Два Мороза», «Прыжки по полосам», «Воробышек», «Ёма», «Жо», «Смелее с горки», «В котел», «Кто самый быстрый», «Горки на снегу», «Кто дальше?», «Перестрелки», «Космонавты».

## Эстафеты

Встречная эстафета. Эстафета в парах. Эстафета с лазанием и перелазанием. Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с переменной мест. Эстафета «Забрось мяч в кольцо». Эстафета с элементами волейбола. Эстафета «Кто быстрее». Круговая эстафета. Эстафеты с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами.

## Программа предусматривает следующие виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

## Формы организации следующие:

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

## Тематическое планирование

### 1 класс

Разделы, темы	Час.	Содержание	Основные виды деятельности
Основы знаний.	4	Беседа о подвижных играх; о том, какие игры знают дети. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	Знакомство с техникой безопасности на занятиях; с правилами поведения в спортивном зале.
Строевые упражнения.	4	Построение в шеренгу и колонну; команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».	Выполнение строевых упражнений
Гимнастика с основами	6	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты;	Умение ходить по прямой гимнастической

акробатики		Гимнастические упражнения: ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игры с элементами гимнастики и акробатики.	скамейке и по наклонной, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, возвращаться обратно на пол, залезать на неё и спускаться любым удобным способом
Лёгкая атлетика	7	Бег, игры с элементами бега: «Цыплята и наседка», «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»; «Не оступись», «Пятнашки» Прыжки, игры с элементами прыжков: «Воробьишки», «Лягушата», «Лиса и виноград», «Выше ноги от земли»	Умение подсакивать на месте на двух ногах, подпрыгивать на месте на двух ногах, передвигаться прыжками и перепрыгивать препятствие, подпрыгивать на двух ногах и на одной, и доставать подвешенные предметы, запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.
Игры разной подвижности	6	Игры с быстрым нахождением своего места, игры – хороводы, игры- догонялки, игры, развивающие равновесие, игры на внимание, игры с элементами единоборства и сопротивлением.	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Спортивные игры	7	Элементы футбола, игра «Точная передача». Элементы баскетбола, игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», Элементы волейбола, игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», игры Выбивалы», Пионербол.	Умение подбрасывать мяч снизу вверх двумя руками и ловить его, вести мяч, бросать его в корзину, догонять катящийся мяч, бросать его товарищу.
Игры на зимней площадке	10	Игра в снежки, Лепка снежных фигур, игры из раздела «Подвижные игры», Игры на лыжах.	Умение соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
Коми игры	10	Игры средней или малой подвижности, игры с бегом, игры с прыжками; Игры с элементами единоборства и сопротивлением;	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал,

		Силовые и акробатические игры, игры-испытания; Игры на метание; Подвижные игры;	возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Эстафеты	8	Эстафета в парах. Эстафета с лазанием и перелазанием. Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с элементами волейбола. Встречная эстафета. Эстафета «Кто быстрее». Круговая эстафета	Умение воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели, слушать и понимать речь других людей.
Итоговое занятие «Моя любимая игра»	4	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.	Умение работать в коллективе, совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками.
Всего	66		

## 2 класс

Разделы, темы	Час.	Содержание	Основные виды деятельности
Основы знаний.	4	Беседа о подвижных играх; Жизненно-важные способы передвижения человека. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	Познакомиться с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения в спортивном зале.
Строевые упражнения.	4	Построение в шеренгу и колонну; команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «Направо!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;	Выполнение строевых упражнений, определение цели деятельности с помощью учителя
Гимнастика с основами акробатики	6	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты; Гимнастические упражнения: ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игры с элементами гимнастики и акробатики.	Умение лазать по гимнастической стенке, Выполнять группировку, перекаты вперёд и назад. Играть в подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики
Лёгкая атлетика	7	Бег, игры с элементами бега: «Цыплята и наседка», «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки»,	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом

		«Салки на болоте», Прыжки, игры с элементами прыжков: «Воробьишки», «Лягушата», «Лиса и виноград», «Выше ноги от земли» Броски большого мяча (1 кг), метание малого мяча, игры с мячом: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».	и прыжками.
Игры разной подвижности	6	Игры с быстрым нахождением своего места, игры – хороводы, игры- догонялки, игры, развивающие равновесие, игры на внимание, игры с элементами единоборства и сопротивлением.	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Спортивные игры	7	Элементы футбола, игра «Точная передача». Элементы баскетбола, игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Борьба за мяч». Элементы волейбола, игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку», игры «Выбивалы», Пионербол.	Умение правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижные игры с мячом
Игры на зимней площадке	10	Игра в снежки, Лепка снежных фигур, игры из раздела «Подвижные игры», Игры на лыжах.	Умение соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
Коми игры	12	Игры средней или малой подвижности, игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: игры с бегом, игры с прыжками; Игры с элементами единоборства и сопротивлением; Силовые и акробатические игры, игры-испытания; Игры на метание; Подвижные игры;	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Эстафеты	8	Эстафета в парах. Эстафета с лазанием и перелазанием. Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с элементами волейбола. Эстафета «Кто быстрее». Круговая эстафета. Эстафеты с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами	Умение воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели, слушать и понимать речь других людей.
Итоговое занятие «Моя	4	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.	Умение работать в коллективе, совместно



любимая игра»			договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
Всего	68		

### 3 класс

Разделы, темы	Час.	Содержание	Основные виды деятельности
Основы знаний.	4	Жизненно-важные способы передвижения человека. Способы деятельности. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	Вспомнить технику безопасности на занятиях; правила поведения в спортивном зале.
Строевые упражнения.	4	Построение в шеренгу и колонну; команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «Направо!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Выполнение строевых упражнений, определение цели деятельности с помощью учителя
Гимнастика с основами акробатики	6	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты; Гимнастические упражнения: ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игры с элементами гимнастики и акробатики.	Лазание по гимнастической стенке, Выполнение группировки, перекатов вперёд и назад. Играть в подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики
Лёгкая атлетика	7	Бег, игры с элементами бега: «Цыплята и наседка», «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», Прыжки, игры с элементами прыжков: «Воробьишки», «Лягушата», «Лиса и виноград», «Выше ноги от земли» Броски большого мяча (1 кг), метание малого мяча, игры с мячом: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.
Игры разной подвижности	6	Игры с быстрым нахождением своего места, игры – хороводы, игры- догонялки, игры, развивающие равновесие, игры на внимание, игры с элементами единоборства и сопротивлением.	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу

			бежать в указанном направлении,
Спортивные игры	7	Элементы футбола, игра «Точная передача». Элементы баскетбола, игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Борьба за мяч». Элементы волейбола, игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку», игры «Выбивалы», Пионербол.	правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижные игры с мячом
Игры на зимней площадке	10	Игра в снежки, Лепка снежных фигур, игры из раздела «Подвижные игры», Игры на лыжах: «Сороконожки на лыжах», «Догонялки на лыжах», «Лыжные ворота».	Умение соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
Коми игры	12	Игры средней или малой подвижности, игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: игры с бегом, игры с прыжками; Игры с элементами единоборства и сопротивлением; Силовые и акробатические игры, игры-испытания; Игры на метание; Подвижные игры;	Умение свободно бегать по площадке и заминать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Эстафеты	8	Встречная эстафета. Эстафета в парах. Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с переменой мест. Эстафета «Забрось мяч в кольцо». Эстафета «Кто быстрее». Круговая эстафета. Эстафеты с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами.	Умение воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели, слушать и понимать речь других людей.
Итоговое занятие «Моя любимая игра»	4	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.	-умение работать в коллективе, совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
Всего	68		

#### 4 класс

Разделы, темы	Час.	Содержание	Основные виды деятельности
Основы знаний.	4	Жизненно-важные способы передвижения человека. Способы деятельности. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменных и во время прогулок. Комплексы	Вспомнить технику безопасности на занятиях; правила поведения в спортивном зале.

		упражнений на формирование правильной осанки.	
Строевые упражнения.	4	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».	Выполнение строевых упражнений, определение цели деятельности с помощью учителя
Гимнастика с основами акробатики	6	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты; Гимнастические упражнения: ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игры с элементами гимнастики и акробатики.	Лазание по гимнастической стенке, Выполнение группировки, перекатов вперёд и назад. Играть в подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики
Лёгкая атлетика	7	Бег, игры с элементами бега: «Цыплята и наседка», «Бежим к Кате», «Кочки, дорога, стог»; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», Прыжки, игры с элементами прыжков: «Воробьишки», «Лягушата», «Лиса и виноград», «Выше ноги от земли» Броски большого мяча (1 кг), метание малого мяча, игры с мячом: «Пингвины с мячом», «Точно в мишень».	Умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью, умение ориентироваться в пространстве. умение правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.
Игры разной подвижности	6	Игры с быстрым нахождением своего места, игры – хороводы, игры- догонялки, игры, развивающие равновесие, игры на внимание, игры с элементами единоборства и сопротивлением.	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Спортивные игры	7	Элементы футбола, игра «Точная передача». Элементы баскетбола, игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Борьба за мяч». Элементы волейбола, игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку», игры Выбивалы, Пионербол.	Умение правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижные игры с мячом
Игры на	10	Игра в снежки, Лепка снежных фигур, игры из	Умение соотносить

зимней площадке		раздела «Подвижные игры», Игры на лыжах.	заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
Коми игры	12	Игры средней или малой подвижности, игры с бегом, с прыжками; Игры с элементами единоборства и сопротивлением; Силовые и акробатические игры, игры-испытания; Игры на метание; Подвижные игры;	Умение свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места, переходить от ходьбы к бегу, двигаться, меняя направление, по сигналу бежать в указанном направлении,
Эстафеты	8	Встречная эстафета. Эстафета в парах. Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с переменой мест. Эстафета «Забрось мяч в кольцо». Эстафета с элементами волейбола. Эстафета «Кто быстрее». Эстафеты с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами.	Умение воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели, слушать и понимать речь других людей.
Итоговое занятие «Моя любимая игра»	4	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.	Умение работать в коллективе, совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками.
Всего	68		

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы, -М., Просвещение

Физкультура в режиме продленного дня школы под ред. С.В. Хрущева, -М., Просвещение.

Богданов Г.П. Игры и развлечения в группе продленного дня. –М., Просвещение.

Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. –М., Просвещение.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе – М., Творческий центр Сфера»

Малые и большие мячи,  
скакалки,  
канат,  
скамейки гимнастические,  
обручи,  
секундомер,  
гимнастические палки,  
гантели 1 кг,  
диски CD с фонограммами,  
музыкальный центр.