

Составитель: Учитель физкультуры Витушкин А.Н.

**Учебно – тематический план
дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»
1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.
1.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
1.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
1.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
1.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.
1.	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	3ч.
1.	Народные игры	4 ч.	1 ч.	3ч.
Итого:		33 ч.	7 ч.	27ч.

Календарно-тематическое планирование 1 класс				
№ п/п	Наименование	Календарные сроки		
		План	Факт	
I четверть				
1	1.1 Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	03.09		
2	1.2 Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	10.09		
3	1.3 Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	17.09		
4	1.4 Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	24.09		
5	1.5 Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	01.10		
6	2.1 Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	08.10		

7	2.2 История возникновения игр с мячом.	15.10	
8	2.3 Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	22.10	
9	2.4 Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	29.10	
II четверть			
10	2.5 Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей	12.11	
11	2.6 Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	19.11	
12	3.1 Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	26.11	
13	3.2 Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».	03.12	
14	3.3 Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	10.12	
15	3.4 Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	17.12	
16	3.5 Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	24.12	
III четверть			
17	4.1 Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	14.01	
18	4.2 Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	21.01	
19	4.3 Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	28.01	
20	4.4 Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	04.02	
21	5.1 Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	11.02	
22	5.2 Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	18.02	

23	5.3 Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	03.03	
24	5.4 Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черпахи».	10.03	
25	6.1 Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	17.03	
IV четверть			
26	6.2 Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	31.03	
27	6.3 Разучивание народных игр. Игра «Чирик»	07.04	
28	6.4 Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	14.04	
29	6.5 Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	21.04	
30	7.1 Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	28.04	
31	7.2 Беговая эстафеты.	05.05	
32	7.3 Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	12.05	
33	7.4 Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	19.05	
Итого 33 часа			

Календарно-тематическое планирование 2 класс			
№ п/п	Наименование	Календарные сроки	
		План	Факт
I четверть			
1	1.1 Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	03.09	
2	1.2 • Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка» Игра «Вороны и воробьи»	10.09	

3	1.3 • Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	17.09	
4	1.4 • Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	24.09	
5	1.5 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	01.10	
6	2.1 Теория. Правила безопасного поведения при в играх мячом из	08.10	
7	2.2 • Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	15.10	
8	2.3 • Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	22.10	
9	2.4 • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». (1-й из 1 ч.)	29.10	
II четверть			
10	2.5 • Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	12.11	
11	2.6 • Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»	19.11	
12	3.1 Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой)	26.11	
13	3.2 • Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	03.12	
14	3.3 • Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	10.12	
15	3.4 • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	17.12	
16	3.5 • Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	24.12	
III четверть			
17	4.1 Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности	14.01	
18	4.2 • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	21.01	

19	4.3 • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	28.01	
20	4.4 • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	04.02	
21	5.1 Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология)	11.02	
22	5.2 • Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	18.02	
23	5.3 • Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»)	03.03	
24	5.4 • Разучивание народных игр. Игра «Котел»	10.03	
25	5.5 • Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	17.03	
26	6.1 Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности	24.03	
IV четверть			
27	6.2 • Игра «Лепим снежную бабу».	31.03	
28	6.3 • Игра «Лепим сказочных героев».	07.04	
29	6.4 • Игра «Саньки поезда».	14.04	
30	7.1 Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки)	21.04	
31	7.2 • Веселые старты	28.04	
32	7.3 • Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	05.05	
33	7.4 • Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	12.05	
34	7.5 • Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	19.05	
Итого 34 часа			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование	Календарные сроки	
		План	Факт
I четверть			
1	1.1 Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	03.09	
2	1.2 • Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	10.09	
3	1.3 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	17.09	
4	1.4 ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	24.09	
5	1.5 • Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	01.10	
6	2.1 Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	08.10	
7	2.2 • Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	15.10	
8	2.3 • Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака».	22.10	
9	2.4 • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	29.10	
II четверть			
10	2.5 • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Русская лапта»	12.11	
11	2.6 • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Попади в цель». Игра «Летучий мяч».	19.11	
12	3.1 Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	26.11	
13	3.2 • Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	03.12	
14	3.3 • Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	10.12	
15	3.4 • Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	17.12	

16	3.5 • Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	24.12	
III четверть			
17	4.1 Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	14.01	
18	4.2 • Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	21.01	
19	4.3 • Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	28.01	
20	4.4 • Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	04.02	
21	5.1 Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	11.02	
22	5.2 • Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	18.02	
23	5.3 • Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	03.03	
24	5.4 • Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	10.03	
25	5.5 • Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	17.03	
26	6.1 Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании	24.03	
IV четверть			
27	6.2 • Игра «Строим крепость».	31.03	
28	6.3 • Игра «Взятие снежного городка».	07.04	
29	6.4 • Игра «Лепим снеговика».	14.04	
30	7.1 Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	21.04	
31	7.2 • Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	28.04	
32	7.3 • Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	05.05	

33	7.4 • Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя».	12.05	
34	7.5 • Эстафета «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	19.05	
Итого 34 часа			

Календарно-тематическое планирование 4 класс			
№ п/п	Наименование	Календарные сроки	
		План	Факт
I четверть			
1	1.1 Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	03.09	
2	1.2 • Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	10.09	
3	1.3 • Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	17.09	
4	1.4 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	24.09	
5	1.5 • Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Жараси и шуки».	01.10	
6	2.1 Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	08.10	
7	2.2 • Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	15.10	
8	2.3 • Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	22.10	
9	2.4 • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	29.10	
II четверть			
10	2.5 • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель».	12.11	
11	2.6 • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	19.11	

12	3.1 Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	26.11	
13	3.2 • Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».	03.12	
14	3.3 • Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	10.12	
15	3.4 • Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	17.12	
16	3.5 • Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	24.12	
III четверть			
17	4.1 Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	14.01	
18	4.2 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	21.01	
19	4.3 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	28.01	
20	4.4 • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	04.02	
21	5.1 Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	11.02	
22	5.2 • Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	18.02	
23	5.3 • Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	03.03	
24	5.4 • Разучивание народных игр. Игра "Коршун».	10.03	
25	5.5 • Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	17.03	
26	6.1 Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	24.03	
IV четверть			
27	6.2 • Игра «Снежком по мячу».	31.03	

28	6.3 • Игра «Пустое место».	07.04	
29	6.4 • Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».	14.04	
30	7.1 Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	21.04	
31	7.2 • Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	28.04	
32	7.3 • Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	05.05	
33	7.4 • Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	12.05	
34	7.5 • Эстафета с предметами (кегли, эстафетные палочки, скакалки).	19.05	
Итого 34 часа			