**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**

**основная общеобразовательная школа № 4 имени И.И.Миронова**

 **города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск**

 **Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г.Новокуйбышевска)**

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 2-4 классов

направление: спортивно-оздоровительное

Адресность: 2-4 класс

Составители: Деянова Г.Г., Семина С.Г., Волкова Т.В., Орлова Е.В., Бобкова Е.А., Бухвалова В.В., Ерёменко В.С., учителя начальных классов

2019г

 **Цели программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:**

* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;
* Освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

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

 Развивающие:

* + Развитие познавательного интереса к русским 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.

 **Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 4 года обучения

* 1-4 год обучения – 2 часа в неделю –
1. класс - 66 учебных часа год, 2 – 4 класс – 68 ч.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»:**

**1 класс:**

* Укрепление здоровья;
* Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**2 класс:**

* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**3 класс:**

* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**4 класс:**

* Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**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).

**План по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема изучаемого раздела | 1 год обу-чения | 2 год обу-чения  | 3 год обу-чения  | 4 год обу-чения  |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 2. | Игры с мячом. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 5. | Народные игры | 4 ч. | 4ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 6. | Зимние забавы. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4 ч. |
| 7. | Эстафеты. | 9 ч. | 10 ч.  | 10 ч. |  10 ч. |
| 8 | Плавание. | 33 ч | 34 ч | 34 ч | 34 ч |
|  | Итого: | 66ч. | 68 ч | 68 ч | 68 ч |

**Содержание программы.**

**1 год обучения**

1. **Игры с бегом (4 часa).**

*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 пчёлы». 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».
1. **Игры с мячом (4 часa).**

*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».
* Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
1. **Игра с прыжками (4 часa).**

*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».
1. **Игры малой подвижности (4 часа).**

*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»

1. **Зимние забавы (4 часа).**

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

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежных комов».
* Игра «Клуб ледяных инженеров».
* Игра «Мяч из круга».
* Игра «Гонка с шайбами».
* Игра «Черепахи».
1. **Эстафеты (9 часов).**

*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.
1. **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".**
1. **Плавание. (33ч)**

*Теория.* *Техника безопасности при занятиях в бассейне.* *Влияние плавания на состояние здоровья.*

Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

**2 класс**

**I.Игры с бегом (4 часа)**

*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. Ирга «Невод». Игра «Колесо»

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

**II. 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»

**III. Игры с мячом (4 часа)**

*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

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

**IV. 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?»

**V. 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»

**VI. Эстафеты (10 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».

**VII. Народные игры (4 часа)**

*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".**

**VIII Плавание (34 ч)**

*Теория.* *Техника безопасности при занятиях в бассейне.* *Влияние плавания на состояние здоровья. Поведение на воде в экстремальной ситуации.*

Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Упражнения по совершенствованию техники движений, рук, ног. Плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

**Содержание программы**

**3 год обучения**

**I. Игры с бегом (4 часа)**

*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»
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
* Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

**II. Игры с мячом (4 часа)**

*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»

**III. Игры с прыжками (4 часа)**

*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?».

**IV. Игры малой подвижности (4 часа)**

*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»

**V. Зимние забавы (4 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».

**VI. Эстафеты (10 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».
1. **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".**

**VIII Плавание (34 ч)**

*Теория.* *Техника безопасности при занятиях в бассейне.* *Влияние плавания на состояние здоровья. Поведение на воде в экстремальной ситуации.*

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

**Содержание программы**

**4 год обучения**

**I. Игры с бегом (4 часа).**

*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».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

**II. Игры с мячом (4 часа)**

*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».

**III. Игры с прыжками (4 часа)**

*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».

**IV. Игра малой подвижности (4 часа).**

*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».

**V. Зимние забавы (4 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».

 **VI. Эстафеты (10 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 перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
* Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

**VII.Народные игры (4 часа)**

*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".**

**VIII Плавание (34 ч)**

*Теория.* *Техника безопасности при занятиях в бассейне.* *Влияние плавания на состояние здоровья. Поведение на воде в экстремальной ситуации.*

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Упражнения по совершенствованию техники движений, рук, ног способом кроль на груди, на спине. Плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде. Название упражнений и основных видов техники.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика** | **Дата** **проведения**  |
|  | **Раздел 1. Введение.** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Быстро по местамОтгадай, чей голосок?  | 1 | Техника безопасности при проведении игр с бегомЗакрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега. |  |
| 2 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
| 3 | Два мороза. | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением. |  |
| 4 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
| 5 | Старт за мячом | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением. |  |
| 6 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании |  |
| 7 | Прыгающие воробышки | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 8 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании |  |
|  | **Раздел 2. Игры с мячом.** |  |  |  |
| 9 | Игра «Кто меткий»Игра «Мяч по полу» | 1 |  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 10 | Плавание. | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 11 | Игра «Гонка мячей»Игра «Сбей мяч» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 12 | Плавание. | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 13 | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «День и ночь». | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 14 | Плавание. | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 15 | Игра «Подвижная цель».Игра «Бегуны и метатели» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 16 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
|  | **Раздел 3. Игры с прыжками.** |  |  |  |
| 17 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 18 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 19 | Игра «Веревочки».Игра «Удочка» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 20 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 21 | Игра «Лягушата и цапля»Игра «Солнышко» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 22 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 23 | Игра «Лучики».Игра «Выше ноги от земли». | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 24 | Плавание. | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
|  | **Раздел 4.** |  |  |  |
| 25 | Игра «Змейка».Игра «Карлики и великаны». | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 26 | Плавание. | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 27 | Игра «Летает- не летает». Игра «Красный-зеленый». | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 28 | Плавание. | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 29 | Игра «Игрушки»Игра «Альпинисты» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 30 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
| 31 | Игра «Поезд»Игра «Разведчики» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 32 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
|  | **Раздел 5. Народные игры.** |  |  |  |
| 33 | Игра «Калин-бан-ба» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 34 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
| 35 | Игра «Чижик» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 36 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди при помощи работы работы ног. |  |
| 37 | Игра «Золотые ворота» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 38 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди при помощи работы работы ног. |  |
| 39 | Игра «Чехарда» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 40 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди при помощи работы работы ног. |  |
|  | **Раздел 6. Зимние забавы.** |  |  |  |
| 41 | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 42 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 43 | Игра «Лепим снежную бабу» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 44 |  |  |  |  |
| 45 | Игра «Лепим сказочных героев» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 46 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 47 | Игра «Гонки с шайбами» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 48 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
|  | **Раздел 7. Эстафеты.**  |  |  |  |
| 49 | Весёлые стартыЭстафеты с предметами | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 50 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 51 | Эстафеты «Скорый поезд» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 52 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 53 | Беговые эстафеты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 54 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 55 | Эстафеты «Чемпионы скакалки»«Вьюны» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 56 | Плавание. | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 57 | Эстафеты «На новое место»Эстафета «Скорый поезд» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 58 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 59 | Эстафета «Передача мяча в колонне»Эстафеты «Стрекозы» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 60 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 61 | Эстафеты «Челночный бег»Эстафеты с предметами | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 62 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 63 | Эстафеты «Ведерко с водой» Эстафеты «Шарик в ложке» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 64 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 65 | Эстафеты на развитие равновесияВеселые старты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 66 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий. 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика** | **Дата** **проведения**  |
|  | **Раздел 1. Введение.** |  |  |  |
|  | Вводное занятие.Игра «Совушка»Игра «Вороны и воробьи»  | 1 | Техника безопасности при проведении игр с бегомЗакрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега. |  |
|  | Плавание | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
|  | Игра «Два Мороза» |  1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением. |  |
|  | Плавание | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
|  | Игра «Челнок»Игра «Карусель» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением. |  |
|  | Плавание | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании |  |
|  | Прыгающие воробышки | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
|  | Плавание | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании |  |
|  | **Раздел 2. Игры с мячом.** |  |  |  |
| 9 | Игра «Свечи»Игра «Передал-садись»» | 1 |  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 10 | Плавание | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 11 | Игра «Охотники и утки»Игра «Сбей мяч»  | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 12 | Плавание | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 13 | Игра «Рак пятится назад ». Игра «скорый поезд». | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 14 | Плавание | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 15 | Игра «Не упусти мяч».Игра «Охотники и утки» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 16 | Плавание | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
|  | **Раздел 3. Игры с прыжками.** |  |  |  |
| 17 | Игра «Удочка»Игра «Кто выше» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 18 | Плавание | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 19 | Игра «Салки на одной ноге».Игра «Воробушки» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 20 | Плавание | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 21 | Игра «Пингвины с мячом»Игра «Помай лягушку» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 22 | Плавание | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 23 | Игра «Прыжки с поворотом».Игра «Бездомный заяц». | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 24 | Плавание | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
|  | **Раздел 4.** |  |  |  |
| 25 | Игра «Змейка».Игра «Карлики и великаны». | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 26 | Плавание | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
| 27 | Игра «Ручеек»Игра «Стрекозы» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 28 | Плавание | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
| 29 | Игра «На новое место»Игра «Что изменилось?» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 30 | Плавание | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук |  |
| 31 | Игра «Кошка и мышка»Игра «Чемпионы скакалки» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 32 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
|  | **Раздел 5. Народные игры.** |  |  |  |
| 33 | Игра «Бегунок»  | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 34 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 35 | Игра «Веревочка» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 36 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 37 | Игра «Котёл» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 38 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 39 | Игра «Дедушка сапожник» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 40 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
|  | **Раздел 6. Зимние забавы.** |  |  |  |
| 41 | Игра «Санные поезда» Игра «Гонки снежных комов». | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 42 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 43 | Игра «Лепим снежную бабу» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 44 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 45 | Игра «Лепим сказочных героев» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 46 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 47 | Игра «На одной лыже» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 48 | Плавание | 1 | Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
|  | **Раздел 7. Эстафеты.**  |  |  |  |
| 49 | Эстафеты «Бег по кочкам»Эстафеты «Бег сороконожек» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 50 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 51 | Эстафеты «Скорый поезд»Эстафеты «Рак пятится назад» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 52 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 53 | Эстафеты «Стрекозы»Эстафеты «На новое место» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 54 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 55 | Эстафеты «Кто первый?»Эстафета с предметами | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 56 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 57 | Веселые старты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 58 | Плавание | 1 |  |  |
| 59 | Беговые эстафеты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 60 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 61 | Эстафеты на развитие динамического равновесия | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 62 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 63 | Эстафеты «Скорый поезд» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 64 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 65 | Эстафеты «На новое место» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 66 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 67 | Эстафеты «Бег по кочкам»«Чемпионы скакалки» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 68 | Плавание | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |

**Календарно-тематическое планирование. 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика** | **Дата** **проведения**  |
|  | **Раздел 1. Введение.** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие.Игры «Пустое место», «Дай руку»  | 1 | Техника безопасности при проведении игр с бегомЗакрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега. |  |
| 2 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
| 3 | Игры «Змейка», «Челнок» | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением. |  |
| 4 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами поведения в бассейне, с техникой безопасности во время занятий на воде. |  |
| 5 | Игры «Круговые пятнашки»,«Ловушки в кругу» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением. |  |
| 6 | Плавание. | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 7 | Игры «Платок», «Палочки выручалочки» | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 8 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании. |  |
|  | **Раздел 2. Игры с мячом.** |  |  |  |
| 9 | Игры «Свечи»,«Мячик в небо» | 1 |  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 10 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 11 | Игры «Летучий мяч»,«Зевака» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 12 | Плавание. | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 13 | Игры «Защищай город», «Выбей мяч из круга». | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 14 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. |  |
| 15 | Игры «Гонка мячей», «Русская лапта» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 16 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. |  |
|  | **Раздел 3. Игры с прыжками.** |  |  |  |
| 17 | Игры «Воробушки и кот»,«Дедушка -рожок» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 18 | Плавание. | 1 |  Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 19 | Игры «Переселение лягушек»,«Лошадки» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 20 | Плавание. | 1 |  Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 21 | Игры «Петушиный бой»,«Борьба за прыжки» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 22 | Плавание. | 1 | Лежание на воде. Скольжение на груди с работой рук, ног. |  |
| 23 | Игры «Салки на одной ноге»,«Пингвины с мячом». | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 24 | Плавание. | 1 | Лежание на воде. Скольжение на груди с работой рук, ног. |  |
|  | **Раздел 4.** |  |  |  |
| 25 | Игры «Летает-не летает»,«Перемена мест». | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 26 | Плавание. | 1 | Выполнение основных движений рук, ног, следить за дыханием. |  |
| 27 | Игры «Колечко»,«Море волнуется» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 28 | Плавание. | 1 | Выполнение основных движений рук, ног, следить за дыханием. |  |
| 29 | Игры «Кривой петух»,«Краски» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 30 | Плавание. | 1 | Развитие умения согласовывать работу ног, рук с дыханием. |  |
| 31 | Игры «Молчанка»,«Запрещенное движение» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 32 | Плавание. | 1 | Развитие умения согласовывать работу ног, рук с дыханием. |  |
|  | **Раздел 5. Народные игры.** |  |  |  |
| 33 | Игра «Горелки» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 34 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 35 | Игра «Гуси-лебеди» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 36 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 37 | Игра «Мотальщицы» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 38 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. |  |
| 39 | Игра «Мишени» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 40 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. |  |
|  | **Раздел 6. Зимние забавы.** |  |  |  |
| 41 | Игра «лепим снежную бабу»  | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 42 | Плавание. | 1 | Плавание в полной координации.Скольжение на спине с работой ног. |  |
| 43 | Игра «Лепим сказочных героев» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 44 | Плавание. | 1 | Плавание в полной координации.Скольжение на спине с работой ног. |  |
| 45 | Игра «Строим крепость» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 46 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
| 47 | Игра «Взятие снежного городка» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 48 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
|  | **Раздел 7. Эстафеты.**  |  |  |  |
| 49 | Эстафеты «Передал-садись»,«Мяч среднему» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 50 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
| 51 | Эстафеты «Парашютисты», «Скакалка под ногами» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 52 | Плавание. | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет на воде. |  |
| 53 | Эстафеты «Тачка»Эстафеты «Дорожки» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 54 | Плавание. | 1 | Соблюдение правил безопасного поведения при проведении эстафет на воде. |  |
| 55 | Эстафеты «По цепочке»Эстафета с предметами | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 56 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 57 | Веселые старты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 58 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди на спине.  |  |
| 59 | Беговые эстафеты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 60 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 61 | Эстафеты на развитие динамического равновесия | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 62 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 63 | Эстафеты «Ведерко с водой» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 64 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 65 | Эстафеты «Передача мяча в колонне» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 66 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 67 | Эстафеты «Бег по кочкам», «Чемпионы скакалки» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 68 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |

**Календарно-тематическое планирование. 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика** | **Дата** **проведения**  |
|  | **Раздел 1. Введение.** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие.Игры «Бег командами», «Мешочек»  | 1 | Техника безопасности при проведении игр с бегомЗакрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега. |  |
| 2 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами подготовки к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). |  |
| 3 | Игры «Городок», «Русская лапта» | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением. |  |
| 4 | Плавание. | 1 | Знакомство с правилами поведения в бассейне, с техникой безопасности во время занятий на воде. |  |
| 5 | Игры «Лиса в курятнике»,«Пятнашки в кругу» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением. |  |
| 6 | Плавание. | 1 | Овладение правильной техникой входа в воду. |  |
| 7 | Игры «Ловкие ребята»,«Караси и щуки» | 1 |  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 8 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании. |  |
|  | **Раздел 2. Игры с мячом.** |  |  |  |
| 9 | Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему» | 1 |  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 10 | Плавание. | 1 | Вхождение в воду. Упражнение на дыхание. |  |
| 11 | Игры «Мяч соседу»,«Охотники» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 12 | Плавание. | 1 | Выполнять упражнения на дыхание, упражнения на погружение- «поплавок» и открывание глаз в воде. |  |
| 13 | Игры «Защищай город», «Подвижная цель». | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 14 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. |  |
| 15 | Игры «Мяч в центре»,«Обгони мяч» | 1 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  |
| 16 | Плавание. | 1 | Передвигаться по дну бассейна: прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. |  |
|  | **Раздел 3. Игры с прыжками.** |  |  |  |
| 17 | Игры «Зайцы в огороде»,«Туда-обратно» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 18 | Плавание. | 1 |  Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 19 | Игры «Карусель», «Тропка» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 20 | Плавание. | 1 |  Выполнение упражнений, скольжение на груди без работы ног. |  |
| 21 | Игры «Капканы», «Ловушка» | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 22 | Плавание.  | 1 | Лежание на воде. Скольжение на груди с работой рук, ног. |  |
| 23 | Игры «Салки на одной ноге», «Пингвины с мячом». | 1 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 24 | Плавание. | 1 | Лежание на воде. Скольжение на груди с работой рук, ног. |  |
|  | **Раздел 4. Игры малой подвижности** |  |  |  |
| 25 | Игры «Кто дальше бросит», «Что изменилось». | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 26 | Плавание. | 1 | Выполнение основных движений рук, ног, следить за дыханием. |  |
| 27 | Игры «Найди предмет», «Слушай сигнал» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 28 | Плавание. | 1 | Выполнение основных движений рук, ног, следить за дыханием. |  |
| 29 | Игры «Точный телеграф», «Невидимки» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 30 | Плавание. | 1 | Развитие умения согласовывать работу ног, рук с дыханием. |  |
| 31 | Игры «Молчанка»,«Садовник» | 1 | Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
| 32 | Плавание. | 1 | Развитие умения согласовывать работу ног, рук с дыханием. |  |
|  | **Раздел 5. Народные игры.** |  |  |  |
| 33 | Игра «Корову доить» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 34 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 35 | Игра «Малечина-колечина» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 36 | Плавание. | 1 | Совершенствование умения плавать. |  |
| 37 | Игра «Коршун» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 38 | Плавание.  | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. |  |
| 39 | Игра «Бабки» | 1 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. |  |
| 40 | Плавание. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. |  |
|  | **Раздел 6. Зимние забавы.** |  |  |  |
| 41 | Игра «Снежком по мячу»  | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 42 | Плавание. | 1 | Плавание в полной координации.Скольжение на спине с работой ног. |  |
| 43 | Игра «Пустое место» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 44 | Плавание.  | 1 | Плавание в полной координации.Скольжение на спине с работой ног. |  |
| 45 | Игра «Кто дальше?» (на лыхаж) | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 46 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
| 47 | Игра «Быстрый лыжник» | 1 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  |  |
| 48 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
|  | **Раздел 7. Эстафеты.**  |  |  |  |
| 49 | Эстафеты «Передал-садись»,«Мяч среднему» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 50 | Плавание. | 1 | Совершенствование навыков плавания в полной координации. |  |
| 51 | Эстафеты «Парашютисты», «Скакалка под ногами» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 52 | Плавание. | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет на воде. |  |
| 53 | Эстафеты «Тачка», «Дорожки» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 54 | Плавание. | 1 | Соблюдение правил безопасного поведения при проведении эстафет на воде. |  |
| 55 | Эстафета с предметами | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 56 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 57 | Веселые старты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 58 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди на спине.  |  |
| 59 | Беговые эстафеты | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 60 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 61 | Эстафеты на развитие динамического равновесия | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 62 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 63 | Эстафеты «Ведерко с водой» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 64 | Плавание.  | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 65 | Эстафеты «Передача мяча в колонне» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки |  |
| 66 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |
| 67 | Эстафеты «Бег по кочкам»,«Чемпионы скакалки» | 1 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на 6команды. Считалки |  |
| 68 | Плавание. | 1 | Совершенствование техники движений, рук, ног на груди, на спине.  |  |