

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Одинцовская гимназия № 14**

**Данные электронной подписи**

Владелец: Канарский И.Ю. ДИРЕКТОР  
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 14 5032057489  
Подписано: 30.08.2022 17:20:18 (МСК)

**Данные сертификата**

Серийный номер: 4CC865A51DDF8AC2D512FF5836B76C58  
Срок действия: 12.05.2022 12:23:00 - 05.08.2023 12:23:00

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУ Одинцовской гимназии № 14  
И.Ю. Канарский  
Приказ № 208 от 30 августа 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления  
« Подвижные игры»  
Классы: 1 «А», 1 «Б"1«В», 1«Г»  
количество часов 33 (32,8 учебных недель)  
на 2022-2023 учебный год  
(ФГОС НОО)**

**Составитель: Раимджанова Т.С.**

## *г. Одинцово*

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивного направления «Подвижные игры» разработана на основе авторской программы курса «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2017 г.

Данная программа реализуется через УМК «Школа России», «Физическая культура» 1-4 класс, учебник для общеобразовательных учреждений, В.И. Лях, М.: Просвещение.

Методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся, (Д. В. Григорьев, В.П. Степанов, М., Просвещение, 2011 г.)

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 32,8 учебных недель, 33 часа в году

## Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности (ФГОС НОО)

### Личностные.

#### **Обучающийся научится:**

*В области познавательной культуры:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности подвижными играми;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий по подвижным играм.

*В области нравственной культуры:*

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в подвижных играх;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию.

**Метапредметные.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

***Обучающийся научится:***

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### ***Обучающийся научится:***

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся научится:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных ус

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по физической культуре, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные**

***Обучающийся научится:***

*В области познавательной культуры:*

- получать знания по истории олимпийского движения, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по подвижным играм, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия по подвижным играм, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**

*В области физической культуры:*

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- применять приобретенные навыки и умения в повседневной жизни;
  - выполнять нормы и требования комплекса ГТО.

## **Раздел 2. Содержание учебного курса**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подвижные игры представлены четырьмя блоками: 1- русские народные игры, 2 - подвижные игры на развитие психических процессов,

3 - подвижные игры на развитие физических качеств, 4 - подвижные игры с элементами баскетбола и пионербола.

### **Раздел 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2.	Подвижные игры	33
2.1	Русские народные игры	9
2.2	Подвижные игры для развития психических процессов	8
2.3	Подвижные игры для развития физических качеств	8
2.4	Подвижные игры с элементами баскетбола и пионербола	8
	Количество занятий в неделю	1
	Количество учебных недель	33
	Итого	33



**«Согласовано»**

Заместитель директора гимназии по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Б. Булатовой

«30» августа 2022 г.

**«Рассмотрено»**

На ШМО учителей физической культуры,  
технологии и ИЗО

\_\_\_\_\_ Шамонин А. В. Протокол № 1 от

« 30» августа 2022 г.

Приложение 1

**Календарно – тематическое планирование к рабочей программе по внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительного направления « Подвижные игры» для 1 «А» класса**

№	Наименование разделов, темы урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Инструкция № 40. Строевые упражнения (повороты на месте). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Русская народная игра «Горелки».	01.09.2022		
2	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну и перестроение из одной шеренги в две). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Комплекс УГГ. Русская народная игра «Филин и пташка».	08.09.2022		
3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.	15.09.2022		

	Упражнения для формирования правильной осанки. Русская народная игра «Пустое место».			
4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Повторить комплекс УГГ. Русская народная игра «Платочек».	22.09.2022		
5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Русская народная игра «Гуси - гуси».	29.09.2022		
6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Пятнашки».	06.10.2022		
7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Казачьи и разбойники».	19.10.2022		
8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Бой петухов».	26.10.2022		
9	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	02.11.2022		

	Русская народная игра «Перебежки».			
10/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Путаница» на развитие ловкости, мышления, логики.	09.11.2022		
11/2	Бег, ходьба, ОРУ в движении. Подвижная игра «Золотые ворота» на развитие мышления.	16.11.2022		
12/3	Различные виды ходьбы и бега, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «По алфавиту» на развитие внимательности.	30.11.2022		
13/4	Ходьба приставными шагами, бег, шаги «Польки». ОРУ. СБУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Веселая скакалка» на развитие внимания и координации.	07.12.2022		
14/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Успей подобрать» на развитие внимательности, координации и ловкости.	14.12.2022		
15/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Выше ноги от земли» на развитие логики и ловкости.	21.12.2022		

16/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Подвижная игра «Узнай, чей голосок » на развитие внимания, памяти.	28.12.2022		
17/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Подвижная игра «Девочки - мальчики» на развитие воображения, словарного запаса, скорости мышления.	11.01.2023		
18/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	18.01.2023		
19/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Невод».	25.01.2023		
20/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Упражнения для развития ловкости и меткости. Подвижная игра «Охотники и утки».	01.02.2023		
21/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Метко в цель» Упражнения для развития гибкости и силы.	08.02.2023		
22/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. Подвижная игра «День и ночь»	15.02.2023		

23/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. «Эстафеты с прыжками в длину».	01.03.2023		
24/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Космонавты».	15.03.2023		
25/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Круговая лапта»	22.03.2023		
26/1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 5 часов.</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху. Ведение мяча на месте . Подвижная игра «Передал - садись».	29.03.2023		
27/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	12.04.2023		
28/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи двумя руками на месте. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Бег пингинов».	19.04.2023		

29/4	<p>Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками снизу.  Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места.  Подвижная игра «Снайперы».</p>	26.04.2023		
30/5	<p>Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.  Эстафеты с элементами баскетбола.  Подвижная игра «Мяч капитану».</p>	03.05.2023		
31/1	<p><b>Подвижные игры с элементами пионербола 3 часа</b>  Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.  Азбука пионербола.  Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча.  Передачи мяча одной от плеча у стен  Подвижная игра «Стремительные передачи».</p>	10.05.2023		
32/2	<p>Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.  Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча.  Передачи мяча одной рукой от плеча у стены.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему»</p>	17.05.2023		
33/3	<p>Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.  Ловля и передачи мяча двумя руками сверху и одной от плеча.  Передачи мяча одной рукой от плеча через сетку.  Подвижная игра «Перестрелка».</p>	24.05.2023		

**Календарно – тематическое планирование к рабочей программе по внеурочной деятельности****спортивно – оздоровительного направления « Подвижные игры» для 1 «Б» класса**

№	Наименование разделов, темы урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Инструкция № 40. Строевые упражнения (повороты на месте). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Русская народная игра «Горелки».	06.09.2022		
2	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну и перестроение из одной шеренги в две). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Комплекс УГГ. Русская народная игра «Филин и пташка».	13.09.2022		
3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	20.09.2022		



	Русская народная игра «Пустое место».			
4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Повторить комплекс УГГ. Русская народная игра «Платочек».	27.09.2022		
5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Русская народная игра «Гуси - гуси».	04.10.2022		
6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Пятнашки».	18.10.2022		
7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Казачьи разбойники».	25.10.2022		
8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Бой петухов».	01.11.2022		
9	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Перебежки».	08.11.2022		

10/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Путаница» на развитие ловкости, мышления, логики.	15.11.2022		
11/2	Бег, ходьба, ОРУ в движении. Подвижная игра «Золотые ворота» на развитие мышления.	29.11.2022		
12/3	Различные виды ходьбы и бега, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «По алфавиту» на развитие внимательности.	06.12.2022		
13/4	Ходьба приставными шагами, бег, шаги «Польки». ОРУ. СБУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Веселая скакалка» на развитие внимания и координации.	13.12.2022		
14/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Успей подобрать» на развитие внимательности, координации и ловкости.	20.12.2022		
15/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Выше ноги от земли» на развитие логики и ловкости.	27.12.2022		

16/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Подвижная игра «Узнай, чей голосок » на развитие внимания, памяти.	10.01.2022		
17/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Подвижная игра «Девочки - мальчики» на развитие воображения, словарного запаса, скорости мышления.	17.01.2023		
18/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	24.01.2023		
19/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Невод».	31.01.2023		
20/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Упражнения для развития ловкости и меткости. Подвижная игра «Охотники и утки».	07.02.2023		
21/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Метко в цель» Упражнения для развития гибкости и силы.	14.02.2023		

22/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. Подвижная игра «День и ночь».	28.02.2023		
23/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. «Эстафеты с прыжками в длину».	07.03.2023		
24/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Космонавты».	14.03.2023		
25/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Круговая лапта».	21.03.2023		
26/1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 5часов.</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху. Ведение мяча на месте . Подвижная игра «Передал - садись».	28.03.2023		
27/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	11.04.2023		
28/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи двумя руками на месте.	18.04.2023		

	Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Бег пингвинов».			
29/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Снайперы».	25.04.2023		
30/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч капитану».	02.05.2023		
31/1	<b>Подвижные игры с элементами пионербола 3 часа</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука пионербола. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной от плеча у стен Подвижная игра «Стремительные передачи».	16.05.2023		
32/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	23.05.2023		
33/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча через сетку Подвижная игра «Перестрелка».			

**Календарно – тематическое планирование к рабочей программе по внеурочной деятельности****спортивно – оздоровительного направления « Подвижные игры» для 1 «В» класса**

№	Наименование разделов, темы урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Инструкция № 40. Строевые упражнения (повороты на месте). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Русская народная игра «Горелки».	05.09.2022		
2	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну и перестроение из одной шеренги в две). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Комплекс УГГ. Русская народная игра «Филин и пташка».	12.09.2022		
3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Русская народная игра «Пустое место».	19.09.2022		

4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Повторить комплекс УГГ. Русская народная игра «Платочек».	26.09.2022		
5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Русская народная игра «Гуси - гуси».	03.10.2022		
6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Пятнашки».	17.10.2022		
7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Казачьи разбойники».	24.10.2022		
8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Бой петухов».	31.10.2022		
9	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Перебежки».	07.11.2022		

10/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Путаница» на развитие ловкости, мышления, логики.	14.11.2022		
11/2	Бег, ходьба, ОРУ в движении. Подвижная игра «Золотые ворота» на развитие мышления.	28.11.2021		
12/3	Различные виды ходьбы и бега, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «По алфавиту» на развитие внимательности.	05.12.2022		
13/4	Ходьба приставными шагами, бег, шаги «Польки». ОРУ. СБУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Веселая скакалка» на развитие внимания и координации.	12.12.2022		
14/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Успей подобрать» на развитие внимательности, координации и ловкости.	19.12.2022		
15/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Выше ноги от земли» на развитие логики и ловкости.	26.12.2022		



16/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Подвижная игра «Узнай, чей голосок » на развитие внимания, памяти.	09.01.2023		
17/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Подвижная игра «Девочки - мальчики» на развитие воображения, словарного запаса, скорости мышления.	16.01.2023		
18/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	23.01.2023		
19/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Невод» .	30.01.2023		
20/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Упражнения для развития ловкости и меткости. Подвижная игра «Охотники и утки».	06.02.2023		
21/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Метко в цель» Упражнения для развития гибкости и силы.	13.02.2023		
22/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. Подвижная игра «День и ночь»	27.02.2023		

23/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. «Эстафеты с прыжками в длину».	06.03.2023		
24/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Космонавты».	13.03.2023		
25/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Круговая лапта».	20.03.2023		
26/1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 5 часов.</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху. Ведение мяча на месте . Подвижная игра «Передал - садись».	27.03.2023		
27/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	10.04.2023		
28/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи двумя руками на месте. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места.	17.04.2023		

	Подвижная игра «Бег пингвинов».			
29/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Снайперы».	24.04.2023		
30/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч капитану».	08.05.2023		
31/1	<b>Подвижные игры с элементами пионербола 3 часа</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука пионербола. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной от плеча у стен Подвижная игра «Стремительные передачи».	15.05.2023		
32/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	22.05.2023		

33/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча через сетку Подвижная игра «Перестрелка».			
------	---	--	--	--

Приложение 4

**Календарно – тематическое планирование к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**спортивно – оздоровительного направления « Подвижные игры» для 1 «Г» класса**

№	Наименование разделов, темы урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Инструкция № 40. Строевые упражнения (повороты на месте). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Русская народная игра «Горелки».	06.09.2022		
2	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну и перестроение из одной шеренги в две). Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Комплекс УГГ. Русская народная игра «Филин и пташка».	13.09.2022		

3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Русская народная игра «Пустое место».	20.09.2022		
4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Повторить комплекс УГГ. Русская народная игра «Платочек».	27.09.2022		
5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты. Русская народная игра «Гуси - гуси».	04.10.2022		
6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Пятнашки».	21.10.2022		
7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Казачьи и разбойники».	28.10.2022		
8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития гибкости. Русская народная игра «Бой петухов».	11.11.2022		

9	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Русская народная игра «Перебежки».	18.11.2022		
10/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Путаница» на развитие ловкости, мышления, логики.	02.12.2022		
11/2	Бег, ходьба, ОРУ в движении. Подвижная игра «Золотые ворота» на развитие мышления.	09.12.2022		
12/3	Различные виды ходьбы и бега, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «По алфавиту» на развитие внимательности.	16.12.2022		
13/4	Ходьба приставными шагами, бег, шаги «Польки». ОРУ. СБУ. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Веселая скакалка» на развитие внимания и координации.	23.12.2022		
14/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Успей подобрать» на развитие внимательности, координации и ловкости.	30.12.2022		
15/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ.	13.01.2022		

	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Выше ноги от земли» на развитие логики и ловкости.			
16/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Подвижная игра «Узнай, чей голосок » на развитие внимания, памяти.	20.01.2022		
17/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Подвижная игра «Девочки - мальчики» на развитие воображения, словарного запаса, скорости мышления.	27.01.2023		
18/1	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	03.02.2023		
19/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Невод».	10.02.2023		
20/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ с мячами. Упражнения для развития ловкости и меткости. Подвижная игра «Охотники и утки».	17.02.2023		
21/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через скакалку.	03.03.2023		

	Подвижная игра «Метко в цель» Упражнения для развития гибкости и силы.			
22/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. Подвижная игра «День и ночь».	10.03.2023		
23/6	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости. «Эстафеты с прыжками в длину ».	17.03.2023		
24/7	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Космонавты».	24.03.2023		
25/8	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Круговая лапта».	31.03.2023		
26/1	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 5часов.</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху. Ведение мяча на месте . Подвижная игра «Передал - садись».	14.04.2023		
27/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху в движении.	21.04.2023		



	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».			
28/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи двумя руками на месте. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Бег пингвинов».	28.04.2023		
29/4	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди в корзину с места. Подвижная игра «Снайперы».	05.05.2023		
30/5	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч капитану».	12.05.2023		
31/1	<b>Подвижные игры с элементами пионербола 3 часа</b> Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Азбука пионербола. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной от плеча у стен Подвижная игра «Стремительные передачи».	19.05.2023		
32/2	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	26.05.2023		

33/3	Ходьба, бег, ходьба, ОРУ. Ловля и передачи мяча двумя руками сверху и одной от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча через сетку Подвижная игра «Перестрелка».			







