



**РАССМОТРЕНО**

на МО учителей  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
МБОУ «Лицей № 34»  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Лицей № 34»  
\_\_\_\_\_ С.В. Стрепан  
приказ № 272 - О  
от «30» августа 2024 г.

**«Подвижные игры»**

Направление:

спортивно-оздоровительная деятельность

1–4 классы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа «Подвижные игры» по спортивнооздоровительному направлению разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 34».

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности, по формированию культуры здоровья учащихся на уровне начального общего образования являются:

– Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015);

– Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

– Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09- 3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

– санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821- 10, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10).

Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Здаевич).

Программа рассчитана на 135 занятий (по 40мин.) для учащихся 1-4 классов: 1 кл. – 33ч. по 1 ч. в неделю, 2-4 кл. – 34ч. по 1 ч. в неделю.

**Цель курса:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений; – воспитание внимания, культуры поведения;

- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорнодвигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

##### **Учащиеся должны:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **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).

### **Предметные результаты**

#### **Учащиеся должны:**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

#### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: – смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; – смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- фестиваль ГТО;
- «День здоровья».

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«**Русские народные игры**» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«**Игры различных народов**». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«**Подвижные игры**». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«**Эстафеты**». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### **1 класс (33 занятия)**

#### **Игры с бегом (6 часов).**

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

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

– Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и 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».

#### **Игры с мячом (5 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

– Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

– Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

– Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

– Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (5 часов).**

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

Практические занятия:

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

– Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

– Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

– Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (5 часов).**

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

– Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

– Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

– Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

– Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (4 часов).**

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».

### **Эстафеты (4 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.

### **Народные игры (4 часов)**

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

– Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»

– Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

– Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

– Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".



## **2 класс (34 занятия)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

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

### **Игры с прыжками (5 часов)**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
  
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (5 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

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

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

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

Практические занятия:

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

### **Зимние забавы (4 часов)**

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда». – Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».

### **Эстафеты (5 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник"

### **3класс (34 занятия)**

#### **Игры с бегом (5 часов)**

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

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

#### **Игры с мячом (5 часов)**

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

– Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **Игры с прыжками (5 часов)**

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

– Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». – Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».

– Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия:

– Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

– Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

– Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

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

### **Зимние забавы (4 часов)**

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

– Игра «Строим крепость».

– Игра «Взятие снежного городка».

– Игра «Лепим снеговика».

– Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (5 часов)**

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

– Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

– Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

– Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (5 часов)**

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

Практические занятия:

– Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

– Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

– Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»

– Разучивание народных игр. Игра "Мишени". –

#### **4 класс (34 занятия)**

##### **Игры с бегом (5 часов).**

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

Практические занятия:

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

##### **Игры с мячом (5 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

– Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

##### **Игры с прыжками (5 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

##### **Игра малой подвижности (5 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

##### **Зимние забавы (4 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».

- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

#### **Эстафеты (5 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

– Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

– Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

– Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

#### **Игра малой подвижности (5 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

– Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

#### **Народные игры (5 часов)**

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

– Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

– Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

– Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

– Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	6	1	5
2	Игры с мячом	5	1	4
3	Игра с прыжками (скакалки)	5	1	4
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	5	1	4
5	Зимние забавы	4	1	3
6	Эстафеты	4	1	3
7	Народные игры	4	1	3
Итого:		33	7	26

**2 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	1	4
2	Игры с мячом	5	1	4
3	Игра с прыжками (скакалки)	5	1	4
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	5	1	4
5	Зимние забавы	4	1	3
6	Эстафеты	5	1	4
7	Народные игры	5	1	4
Итого:		34	7	27

**3 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	1	4
2	Игры с мячом	5	1	4
3	Игра с прыжками (скакалки)	5	1	4

4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	5	1	4
5	Зимние забавы	4	1	3
6	Эстафеты	5	1	4
7	Народные игры	5	1	4
Итого:		34	7	27

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	1	4
2	Игры с мячом	5	1	4
3	Игра с прыжками (скакалки)	5	1	4
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	5	1	4
5	Зимние забавы	4	1	3
6	Эстафеты	5	1	4
7	Народные игры	5	1	4
Итого:		34	7	27

**Календарно-тематическое планирование  
программы «Подвижные игры»  
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору»	1	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски»	1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»	1	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	
7	История возникновения игр с мячом	1	
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»	1	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1	
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1	
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра 1 «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»	1	
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам	1	
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки»	1	
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля»	1	
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1	



	«Солнышко». Игра «Зеркало»		
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли»	1	
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета	1	
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты»	1	
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	1	
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки»	1	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг»	1	
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	1	
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов»	1	
24	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга»	1	
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи»	1	
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма	1	
27	Беговая эстафеты	1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей	1	
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	1	
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	

**Календарно-тематическое планирование  
программы «Подвижные игры»  
2 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»	1	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики»	1	
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»	1	
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»	1	
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	
11	Правила безопасного поведения при играх мячом	1	
12	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи»	1	
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд»	1	
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»	1	
16	Правила по технике безопасности при	1	

	проведении игры малой подвижности		
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны»	1	
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»	1	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки»	1	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности	1	
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев»	1	
23	Игра «Санные поезда»	1	
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1	
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1	
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»	1	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1	
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология	1	
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник"	1	

**Календарно-тематическое планирование  
программы «Подвижные игры»  
3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы	1	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок»	1	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок	1	
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»	1	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»	1	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок	1	
12	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»	1	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»	1	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»	1	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»	1	
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра	1	

	«Перемена мест»		
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»	1	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	
22	Игра «Строим крепость»	1	
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок»	1	
24	Игра «Лепим снеговика»	1	
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы	1	
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»	1	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»	1	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке»	1	
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в 1 колонне», «Поезд»	1	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках	1	
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки"	1	
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени"	1	

**Календарно-тематическое планирование  
программы «Подвижные игры»  
4 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок	1	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»	1	
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1	
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята»	1	
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки»	1	
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах	1	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»	1	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники»	1	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота»	1	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре»	1	
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок	1	
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»	1	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи»	1	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»	1	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»	1	
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр	1	
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра	1	

	«Найди предмет»		
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф»	1	
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»	1	
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник»	1	
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение	1	
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место»	1	
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах)	1	
24	Игра «Быстрый лыжник»	1	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок	1	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами	1	
27	Эстафета с лазанием и перелезанием	1	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	1	
29	Эстафета с предметами (скалки, мячи, обручи)	1	
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр	1	
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки"	1	
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина"	1	
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун"	1	
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки"	1	

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

#### **Список литературы:**

1. Дмитриев В. Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2021 г.
4. Попова Г. П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г.
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г.
6. Советова Е. В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022 г.
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020 г.