

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировско области**  
**Управление образования Афанасьевского муниципального округа**  
**Кировской области**  
**МБОУ СОШ с.Бисерово**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_  
Заворохина М. Л.

Протокол № 1

от «23» августа 2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Власов Ю. М.

Приказ № 130

от «23» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Подвижные игры»**  
для обучающихся 1-4 классов

Учитель начальных классов  
Селукова Алина Николаевна

**д. Жарковы 2024**

## Пояснительная записка

Настоящая программа курса «Подвижные игры» для 1-4 классов разработана на основе авторской программы В. И. Ляха, Зденевич А. А. (Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М.: Просвещение, 2013.), соотнесённой с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г); на основании локального акта с учётом основной образовательной программы ОУ и ООП НОО СОШ с. Бисерово Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2821-10, утверждённых постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм народов мира.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

#### **Общая характеристика курса «Подвижные игры»**

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90%

представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

## **1. Планируемые результаты освоение курса «Подвижные игры»**

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

### **Универсальными компетенциями:**

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

### **Личностными результатами:**

Ученик получит возможность научиться

- 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.

### **Метапредметными результатами:**

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Предметными результатами:**

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

Ожидаемые результаты.

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).

### **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»;
- «День здоровья».

## 2.Содержание курса «Подвижные игры»

Учебно – тематический план 1 год обучения

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

## **Содержание программы. 1 класс (34 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 маршрутовка. 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 (5 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 год обучения**

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

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

### Содержание программы 2класс (34 занятия)

Игры с бегом (5часов)

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 с 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".

### 3 год обучения

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

### Содержание программы. 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 « Петушиный 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», «Скалка 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 год обучения

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

#### Содержание программы. 4класс (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".

### 3. Тематическое планирование

Класс № п\п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 класс</b>	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
1.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1



6	История возникновения игр с мячом.	1
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
14	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
16	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1

	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
22	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
23	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
24	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
25	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
26	Беговая эстафеты.	1
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
<b>2 класс</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
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. Ирга «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 с 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 проведении игры малой подвижности.	1
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.	1

	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	
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
<b>3 класс</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</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 ОУР 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 малыми 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 «Перемена мест».	1
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 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
<b>4 класс</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
2.	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	1

	«Ловкие ребята».	
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 «Найди предмет».	1
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 доставанием 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 (скакалки, мячи, обручи)	1
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
31	Разучивание народных игр. Игра " <b>Салки</b> ".	1
32	Разучивание народных игр. Игра " <b>Малечина - колечина</b> ".	1
33	Разучивание народных игр. Игра " <b>Коршун</b> ".	1
34	Разучивание народных игр. Игра " <b>Бабки</b> ".	1

### Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.// В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.



3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.

4. Лях В. И., Зденович А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденович / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.