

Управление образования Артинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Малотавринская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2026г.

Утверждено  
Приказом директора  
№118 – од  
от «01» сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Подвижные игры»**

1 - 4 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Давлетбаев И.А.,  
учитель технологии

с. Малая Тавра,  
2026 г.

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» 1- 4 класс составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Малотавринская СОШ»
20. Учебный план МБОУ «Малотавринская СОШ»
21. Положение о рабочей программе МБОУ «Малотавринская СОШ».

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» реализуется в физкультурно-спортивной направленности, способствует формированию физического развития ребёнка.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» 1- 4 класс может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Данная программа создана на основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А., 2013г.

**Отличительные особенности** программы "Подвижные игры" заключаются в применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности, что соответствует современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса. За основу Программы взяты подвижные игры. Используемые на занятиях игровые ситуации увлекают и воспитывают, а двигательная активность благотворно влияет на физические навыки, на укрепление здоровья.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» рассчитана на учащихся 7 – 12 лет . Принимаются все желающие учащиеся 7-12 лет, проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей учащихся и возрастных особенностей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах составляет: 10-25 человек

#### **Режим занятий.**

Продолжительность академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

#### **Объём общеразвивающей программы**

Объём - 34 часа

Программа рассчитана на 1 год обучения:

#### **Срок освоения**

Программа рассчитана на 34 недели, что составляет 9 месяцев. Для освоения программы необходимо 1 год обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Формой реализации данной образовательной программы является традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет в одной образовательной организации

#### **Перечень форм обучения:**

- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися);
- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- индивидуально-групповая (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

#### **Перечень видов занятий:**

- теоретическое (беседа, лекция);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- соревнование, эстафеты.

**Педагогическая целесообразность программы** «Подвижные игры» заключается в том, что у детей при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Практическая значимость.** Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

Соревнования, эстафета.

**Цель программы-** Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы:***

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование**

**Группа 1 – 2 класс**

| № П/П | Наименование раздела                      | Тема занятия                                                           | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Игры с бегом</b><br><br><b>6 часов</b> | ТБ. Игра «Фигуры».                                                     | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 2     |                                           | Игра «Волки, зайцы, лисы».                                             | 1            |                                                                                                               |
| 3     |                                           | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1            |                                                                                                               |
| 4     |                                           | Игра «Второй лишний».                                                  | 1            |                                                                                                               |
| 5     |                                           | Игра ««Фигуры».                                                        | 1            |                                                                                                               |
| 6     |                                           | Игра «Шишки, жёлуди, орехи».                                           | 1            |                                                                                                               |
| 7     | <b>Игры с мячом</b>                       | Игра «Мяч по полу».                                                    | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 8     |                                           | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».                           | 1            |                                                                                                               |

|    |                               |                                                      |   |                                                                                           |
|----|-------------------------------|------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>6 часов</b>                |                                                      |   | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">ura.ru/mobile_game</a>                    |
| 9  |                               | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».       | 1 |                                                                                           |
| 10 |                               | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |                                                                                           |
| 11 |                               | Игра «Мяч соседу».                                   | 1 |                                                                                           |
| 12 |                               | Игра «Подвижная цель».                               | 1 |                                                                                           |
| 13 | <b>Игры с прыжками</b>        | Игра «Прыгающие воробышки».                          | 1 | Физкульт. Ура                                                                             |
| 14 | <b>4 часа</b>                 | Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».              | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 15 |                               | Игра «Зеркало».                                      | 1 |                                                                                           |
| 16 |                               | Игра «Выше ножки от земли».                          | 1 |                                                                                           |
| 17 | <b>Игры малой подвижности</b> | Игра «Альпинисты».                                   | 1 | Физкульт. Ура                                                                             |
| 18 | <b>5 часов</b>                | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».               | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 19 |                               | Игра «Копна – тропинка – кочки».                     | 1 |                                                                                           |
| 20 |                               | Игра «Построение в шеренгу».                         | 1 |                                                                                           |
| 21 |                               | Игра «Кто быстрее встанет в круг».                   | 1 |                                                                                           |
| 22 | <b>Зимние забавы</b>          | Игра «Гонки снежных комов».                          | 1 | Физкульт. Ура                                                                             |
| 23 | <b>3 часа</b>                 | Игра «Мяч из круга».                                 | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 24 |                               | Игра «Гонка с шайбами».                              | 1 |                                                                                           |
| 25 | <b>Эстафеты</b>               | Знакомство с правилами проведения эстафет.           | 1 | Физкульт. Ура                                                                             |
| 26 | <b>4 часа</b>                 | Беговая эстафеты.                                    | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 27 |                               | Эстафета с предметами (мячами, обручами,             | 1 |                                                                                           |

|    |                                          |                                                                 |   |                                                                                                                |
|----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          | скакалками)                                                     |   |                                                                                                                |
| 28 |                                          | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |                                                                                                                |
| 29 | <b>Русские народные игры<br/>6 часов</b> | Игра "Чехарда".                                                 | 1 | Физкульт. Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 30 |                                          | Игра «Золотые ворота»                                           | 1 |                                                                                                                |
| 31 |                                          | Игра «Чижик»                                                    | 1 |                                                                                                                |
| 32 |                                          | Игра «Чижик»                                                    | 1 |                                                                                                                |
| 33 |                                          | Игра «Золотые ворота»                                           | 1 |                                                                                                                |
| 34 |                                          | Игра "Чехарда".                                                 | 1 |                                                                                                                |

### Группа 3- 4 класс

| № П/П | Наименование раздела            | Тема занятия                     | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                 |
|-------|---------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Игры с бегом<br/>5 часов</b> | ТБ. Игра «Челнок».               | 1            | Физкульт. Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 2.    |                                 | Игра «Змейка».                   | 1            |                                                                                                                |
| 3.    |                                 | Игра «Филин и пташки»            | 1            |                                                                                                                |
| 4.    |                                 | Игра «Круговые пятнашки»         | 1            |                                                                                                                |
| 5.    |                                 | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1            |                                                                                                                |
| 6.    | <b>Игры с мячом<br/>5 часов</b> | Игра «Свечи ставить»             | 1            | Физкульт. Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 7.    |                                 | Игра «Мячик кверху».             | 1            |                                                                                                                |
| 8.    |                                 | Игра «Летучий мяч».              | 1            |                                                                                                                |

|     |                                           |                              |   |                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  |                                           | Игра «Защищай город».        | 1 |                                                                                                           |
| 10. |                                           | Игра «Попади в цель».        | 1 |                                                                                                           |
| 11. | <b>Игры с прыжками<br/>5 часов</b>        | Игра «Дедушка – рожок».      | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 12. |                                           | Игра «Воробушки и кот».      | 1 |                                                                                                           |
| 13. |                                           | Игра «Переселение лягушек».  | 1 |                                                                                                           |
| 14. |                                           | Игра «Борьба за прыжки».     | 1 |                                                                                                           |
| 15. |                                           | Игра «Кто первый?».          | 1 |                                                                                                           |
| 16. | <b>Игры малой подвижности<br/>6 часов</b> | Игра «Перемена мест».        | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 17. |                                           | Игра «Запрещенное движение». | 1 |                                                                                                           |
| 18. |                                           | Игра «Море волнуется».       | 1 |                                                                                                           |
| 19. |                                           | Игра «Колечко».              | 1 |                                                                                                           |
| 20. |                                           | Игра «Краски».               | 1 |                                                                                                           |
| 21. |                                           | Игра «Перемена мест»         | 1 |                                                                                                           |
| 22. | <b>Зимние забавы<br/>3 часа</b>           | Игра «Строим крепость».      | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 23. |                                           | Игра «Меткий стрелок».       | 1 |                                                                                                           |
| 24. |                                           | Игра «Лепим снеговика».      | 1 |                                                                                                           |
| 25. | <b>Эстафеты</b>                           | Эстафеты «Передал – садись»  | 1 | Физкульт.Ура                                                                                              |

|     |                                           |                                                 |   |                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26. | <b>6 часов</b>                            | Игра «Скакалка под ногами».                     | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>                     |
| 27. |                                           | Эстафета «Вызов номеров».                       | 1 |                                                                                                               |
| 28. |                                           | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».         | 1 |                                                                                                               |
| 29. |                                           | Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». | 1 |                                                                                                               |
| 30. |                                           | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».       | 1 |                                                                                                               |
| 31. | <b>Народные игры</b><br><br><b>4 часа</b> | Игра «Гуси - лебеди»                            | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 32. |                                           | Игра "Горелки".                                 | 1 |                                                                                                               |
| 33. |                                           | Игра «Мотальщицы»                               | 1 |                                                                                                               |
| 34. |                                           | Игра "Мишени".                                  | 1 |                                                                                                               |

### Содержание

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

### «Подвижные игры»

#### Группа 1- 2 класс (34 часа)

#### Игры с бегом. (6ч)

*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. (6 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. (4 часа)**

*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. (3 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты. (4 часа)**

*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. (6 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".

## **Группа 3 - 4 класс (34 часа)**

### **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 (6 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 (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

**Эстафеты (6 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 (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

- **Организационно-педагогические условия**
  - **Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

| №  | Основные характеристики образовательного процесса |                                    |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1  | Количество учебных недель                         | 34                                 |
| 2  | Количество учебных дней                           | 204                                |
| 3  | Количество часов в неделю                         | 1                                  |
| 4  | Количество часов                                  | 34                                 |
| 5  | Недель в 1 четверти                               | 8 недель                           |
| 6  | Каникулы                                          | 26 октября-4 ноября                |
| 6  | Недель во 2 четверти                              | 7 недель, 4 дня                    |
| 7  | Каникулы                                          | 28 декабря-8 января                |
| 8  | Недель в 3 четверти                               | 10 недель, 2 дня                   |
| 9  | Каникулы                                          | 22 марта-30 марта                  |
| 10 | Недель в 4 четверти                               | 7 недель                           |
| 11 | Начало занятий                                    | 1 сентября                         |
| 12 | Праздничные дни                                   | 4 ноября, 23 февраля, 1,2, 8,9 мая |
| 13 | Окончание учебного года                           | 26 ая                              |

## **Условия реализации программы**

**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.

### **Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы «Подвижные игры» работает учитель физической культуры с 1 квалификационной категорией.

**Формы аттестации** по программе «Подвижные игры» включают:

1. Предварительный контроль: тестирование физических данных обучающихся.
2. Текущий контроль: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования, на которых дети показывают полученные знания и физические умения по заданной теме.
3. Итоговый контроль: участие в спортивных соревнованиях.

## **Оценочные материалы**

В ходе реализации программы «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Методическое обеспечение программы**

**Приемы и методы** организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантов заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примеры и т.д.).

**Алгоритм работы с играми.**

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Обсуждение игр.

### **Список литературы:**

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.100let.net/index.htm>
2. <http://collegiy.ucoz.ru/publ/6>
3. <http://www.chudopredki.ru>
4. <http://detlan.ru>
5. <http://festival.1september.ru>

### **Литература для воспитанников:**

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей . Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

**Интернет- ресурсы**

- 1.<http://igra-naroda.ru>
- 2.<http://www.pravilaigr.ru>
- 3.<http://azbuka-igr.ru>