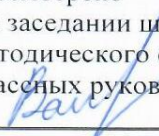

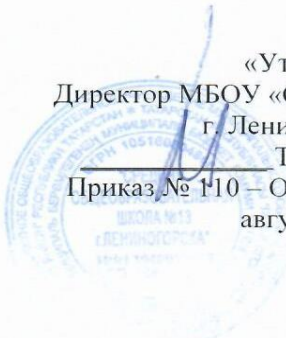


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13 г. Лениногорска»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

Рассмотрено  
На заседании школьного  
методического объединения  
классных руководителей  
  
Р.Н. Валзева  
Протокол №1 от «12» августа  
2024 года

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
  
А.В. Сергеева

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №13  
г. Лениногорска»  
Т.В. Павлов  
Приказ № 110 – Од от « 26 »  
августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Подвижные игры»**

Срок реализации программы: 1 год: 39 часов  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на внебюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 28599

Составитель: Абдиева В.М.  
Киямова С.Н.  
Копанева Е.П.

# 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Мир подвижных игр» на уровне начального общего образования подготовлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, учитывает целевые ориентиры Примерной программы воспитания, а также структуру и содержание Единой рамки компетенций по организации подвижной деятельности.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

**Направленность (профиль) программы:** Учебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа «Мир подвижных игр» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного воспитания так, как знакомят с определенными правилами, и учат в жизни следовать определенным правилам.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, духовное совершенствование личности учащегося начальной школы и расширение его коммуникативных навыков.

**Актуальность программы** заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

**Отличительной особенностью** данной программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

## Цели изучения учебного курса

**Целью** рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

### **обучающие:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми различной направленности;
- обучить правилам различных подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

### **Развивающие:**

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;

- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

#### **Воспитывающие:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которой дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр.

В практическую часть программы помимо игр, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

#### **Условия реализации программы:**

Программа по спортивным и подвижным играм, предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в эстафетах, соревнованиях по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и контрольные тесты.

Основные формы занятий - учебно-тренировочные, игровые.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Методы и приемы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут. Форма организации деятельности учащихся: групповая. Форма обучения - очная.

В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа. Программа предназначена для детей 7-9 лет. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав учащихся в объединении может быть увеличен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год - 38.

#### **Место учебного курса в учебном плане**

Срок освоения рабочей программы: 1 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1 класс – 38 учебных недели, 2-3 класс – 39 учебных недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	38
2 класс	1	39
3 класс	1	39
Всего		116

**II Содержание программы  
Учебный тематический план**

**Тематическое планирование  
1 класс**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 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).	5ч.	1 ч.	4 ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.
6.	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	3ч.
7.	Народные игры	9 ч.	1 ч.	8ч.
Итого:		38 ч.	7 ч.	31ч.

## 2 класс

№	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	10 ч.	1 ч.	9ч.
Итого:		39 ч.	7 ч.	32 ч.

## 3 класс

№	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	10ч.	1 ч.	9 ч.
Итого:		39 ч.	7 ч.	32 ч.

## Содержание учебно-тематического плана

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 (38 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 (9 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".

## **2класс (39 занятий)**

### **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 «Воробьиопрыгунчики».

### **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 маршрутовка.

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 (10 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 (39 занятий)**

#### **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 маленькими 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 (10 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"

## **III. Планируемые образовательные результаты учебного курса «Мир подвижных игр»**

**Личностными результатами** программы учебного курса «Мир подвижных игр» является формирование следующих умений:

- 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 формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Характеризовать** явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- **Находить ошибки** при проведении игр, отбирать способы их исправления.
- **Обеспечивать** защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой

деятельности.

- **Организовывать** самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- **Планировать** и **распределять** нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Технически правильно **выполнять** двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения **организовывать** собственную **деятельность**, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

#### Коммуникативные УУД:

- **Умение общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- **Управлять эмоциями** при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- 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.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы «Мир подвижных игр» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы учебному курсу «Мир подвижных игр» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния внешних факторов на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- общепринятые правила в игре, в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- организовывать себя во время игры;
- соблюдать правила игры;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать полученные на занятиях навыки в быту;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из сложившейся ситуации;
- принимать разумные решения во время игры;
- адекватно оценивать себя;
- выбирать правильные решения для блага команды;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**Оценка планируемых результатов освоения программы**

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько

ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: **мелкие и существенные.**

*К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.*

*Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.*

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

#### IV. Календарно-тематическое планирование

#### программы «Подвижные игры»

#### 1 класс

№ П/П	Тема занятия	Вид	Дата
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	беседа	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	игра	
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	игра	
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	игра	
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	игра	

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

21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	игра	
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	беседа	
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	игра	
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	игра	
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	игра	
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	беседа	
27.	Беговая эстафеты.	эстафеты	
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	эстафеты	
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	эстафеты	
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	игра	
31.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	игра	
32.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	игра	
33.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	игра	
34.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	игра	
35.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	игра	
36.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	игра	
37.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	игра	
38.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	игра	

## 2 класс

№ П/П	Тема занятия	Вид	Дата
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	беседа	

2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	ОРУ	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	ОРУ	
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	игра	
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	игра	
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	беседа	
7.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	игра	
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	игра	
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	игра	
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	игра	
11.	Правила безопасного поведения при играх мячом.	беседа	
12.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	игра	
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	игра	
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	игра	
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	игра	
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	беседа	



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

### 3 класс

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

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

**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, 2022г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020г



