

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА РОЗОВКА ШАХТЕРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
Протокол от «22» 08. 2024 г.  
№ 1  
Руководитель ШМО  
учителей начальных классов  
Ю.М. Коломиец

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР  
Е. С. Кривчикова  
«23» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ «СШ с.  
Розовка Шахтерского м. о.»  
Н. С. Пацевич  
Приказ № от «23» 08. 2024 г.  
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**для обучающихся 1-3 классов**  
**на 2024-2025 учебный год**

Разработано учителем:  
Дикун В.В.,

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

**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.
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**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.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 3 года

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

**ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

**бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

**прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

**броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

**метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

**лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

**упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

**упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

**подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

**эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.; **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют

лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**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 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 внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности 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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1-3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем уроков	всего часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	<b>Тема 1. Народные и подвижные игры (16 ч)</b>				
1	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Значение подвижных игр для организации здорового образа жизни.</p> <p>Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. СУ.ОРУ в движении.</p> <p>Общее представление о подвижных играх.</p> <p>Игры «Бег шеренгами», «Догони соперника»</p>	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> >
2	Значение подвижных игр в режиме дня школьника. Игры «Будь внимателен», «Физкульт- ура!».	1			
3	Правила безопасности во время проведения подвижных игр. Бег по кругу в подвижных играх: игры «Уголки», «Африканские салки».	11			
4	Санитарно-гигиенические правила. Бег по кругу в подвижных играх: игры «Ползание», «Успей выбежать из круга».				
5	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепляет прыжки с разбега в подвижных играх: «Перепрыгни через ручеёк», «Достань мяч».</p>	1			<a href="https://svsx.livejournal.com">https://svsx.livejournal.com</a> > .
6	Упражнения для развития координационных способностей. Закрепляет прыжки с разбега в подвижных играх: «Достань мяч», «Попрыгунчик».	1			
7	Элементы игр с речитативом.	1			
8	Беговые, прыжковые, метательные упражнения; перелезание по полу, по траве, на	1			<a href="https://pedsove">https://pedsove</a>

	четвереньках; ползание под верёвкой на высоте 50 см.				<a href="http://t.su/dosug/russkie_narodnye_igry">t.su &gt; dosug &gt; russkie_narodnye_igry</a>
9	Обучение перелезанию в подвижных играх: «Котята и щенята», «Птицы и дождь»	1			
10	Обучение перелезанию в подвижных играх: «Рыбаки и сеть», «Птицы и дождь».	1			
11	Прыжки с разбега в подвижных играх: «Перепрыгни через ручеёк», «Достань мяч», «Попрыгунчик».	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> >
12	Развивает ловкость в метании малого мяча с места в подвижных играх: «Перебрось через предмет», «Попади в обруч».	1			
13	Развитие ловкости в метании малого мяча с места в подвижных играх: «Попади в обруч», «Снежные круги».	1			
14	Закрепление прыжков с разбега в подвижных играх: «Перепрыгни через ручеёк», «Достань мяч».	1			
15	Игры «Перебрось через предмет», «Попади в обруч».	1			
16	Бег по кругу в подвижных играх: игры «Ползание», «Успей выбежать из круга».	1			
	<b>ТЕМА 2. Подвижные игры и развитие физических качеств (17 ч)</b>				<a href="http://cgon.rosprotrebnadzor.ru/content">http://cgon.rosprotrebnadzor.ru &gt; content</a>
17	Общие сведения о подвижных играх; правила игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр.	1			
18	<b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Кто быстрее станет встрой», «Построй круг».	1			
19	<b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Построй колонну», «Путешествие на корабле».	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> >
20	<b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Река и ров», «У ребят порядок строгий».	1			

21	<b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».	1			
22	<b>Игры для развития внимания:</b> «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смироно!», «День и ночь».	1			
23	<b>Игры для развития внимания:</b> «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Зеркало».	1			
24	<b>Игры для развития координационных способностей:</b> «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка».	1			<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content">http://cgon.rospotrebnadzor.ru &gt; content</a>
25	<b>Игры для развития координационных способностей:</b> «Верёвка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять».	1			
26	<b>Игры для развития координационных способностей:</b> «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит».	1			<a href="https://znanio.ru/media/podvizhnye-igry-dlya-nacha...">https://znanio.ru &gt; media &gt; podvizhnye-igry-dlya-nacha...</a>
27	<b>Игры для развития координационных способностей:</b> «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».	1			
28	<b>Игры и игровые задания с элементами бега.</b> «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк»	1			<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/ruskie-naro..">https://pedkopilka.ru &gt; nachalnaja-shkola &gt; ruskie-naro..</a>
29	<b>Игры, эстафеты</b> «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Свободное место».	1			
30	<b>Игры и игровые задания с элементами прыжков.</b> «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву» «Пингвины с мячом»,	1			
31	<b>Игры и игровые задания с элементами метания.</b> «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Успей поймать»,	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru &gt;</a>

	«Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».				
33	<b>Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием:</b> «С мячом под дугой», «Переползи - не урони».	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2- класс

№ п/п	Наименование раздела, тем уроков	всего часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	<b>Тема 1. Подвижные игры и развитие физических качеств (18ч)</b>				
1	<b>Знания.</b> Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, в развитии двигательных способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми.	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	<b>Игры и игровые задания с выполнением строевых команд.</b> «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка»	1			
3	<b>Игры и игровые задания с выполнением строевых команд.</b> «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень»,	1			
4	<b>Игры и игровые задания с выполнением строевых команд.</b> «Шишки, жёлуди, орехи», «Перемена мест».	1			
5	<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Карусель», «Запрещённое движение»	1			<a href="https://svsx.livejournal.com">https://svsx.livejournal.com</a>
6	<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк»	1			
7	<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змея», «Парашютисты»	1			

8	<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места»	1			<a href="https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry">https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry</a>
9	<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Вьюны».	1			
	<b>ТЕМА 2. НАРОДНЫЕ ИГРЫ (15ч)</b>				
10	<b>Теоретические сведения</b> Значение подвижных игр для физической гармонии личности. Двигательный режим как основа сохранения и укрепления здоровья. Правила безопасности и самоконтроль во время проведения подвижных игр.	1			<a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content</a>
11	<b>Специальная физическая подготовка</b> Бег по разметкам с высокого старта на заданное время.	1			
12	Прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах, на одной ноге по квадратам.	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	Броски набивного мяча весом 0.5 кг снизу вперёд, вверх от груди.	1			
14	Метание мяча с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
15	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Обучение бегу широким шагом, на носках, с сохранением осанки	1			
16	Обучение бегу широким шагом, на носках, с сохранением осанки, с высокого старта по разметкам на заданное время в подвижной игре: "Бег с форой"	1			
17	Обучение бегу широким шагом, на носках, с сохранением осанки, с высокого старта по разметкам на заданное время в подвижной игре: "Кто быстрее".	1			<a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content</a>
18	Закрепление - прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, прыжок в длину из полуприседа	1			
19	"Зайцы в огороде"	1			<a href="https://znanio.ru/media/podvizhnye-">https://znanio.ru/media/podvizhnye-</a>

					<a href="#">igry-dlya-nacha...</a>
20	«Успей проскочить».	1			
21	"Воробьи и ворона".	1			
22	Знакомство с метанием мяча через веревку, натянутую на высоте 2-3 м, стоя боком к цели, с постепенным увеличением расстояния	1			
23	Подвижных игры: "По невидимой цели", "Попади в кольцо"	1			
24	Подвижных игры: "Попади в кольцо", "Подвешенный мяч".	1			<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> >
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (продолжение)</b>				
25	<b>Игры и игровые задания с элементами бега.</b> «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд»,	1			
26	«Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета».	1			<a href="https://pedkopilka.ru">https://pedkopilka.ru</a> > nachalnaja-shkola > ruskie-naro..
27	<b>Игры и игровые задания с элементами прыжков.</b> «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку»	1			
28	«Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1			
29	«Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».	1			
30	<b>Игры и игровые задания с элементами метания.</b> «Попробуй отбери!», «Передал - садись»	1			
31	«Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу»,	1			
32	«Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».	1			
33	<b>Игры с выполнением тестовых упражнений.</b> «Выполняй без ошибок».	1			

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### НАРОДНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1984. – С.152-178.
2. В поисках мышечной радости / Ф.Т. Ткачев. – К.:1998. – 35 с.
3. Урок после урока / М.Т. Каменцев. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – С.15-24.
4. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – С.36-58.
5. 250 подвижных игр и эстафет для школьников / О.И. Ламкова, С.В. Романова. – Х.: Из-во «Утро», 2005. – 127 с.

### Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цанды́ков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.

8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.

9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно - измерительные материалы

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Скакалки - 15
2. Набивные мячи: 0,5 кг / 1 кг / - 5 кг
3. Теннисные мячи - 15
4. Гимнастическая скамейка - 5
5. Гимнастические маты - 5
6. Волейбольные мячи - 2
7. Футбольные мячи - 2
8. Баскетбольные мячи - 2
9. Сетка для игры в бадминтон. 1-2
10. Скакалки 20-30 штук (1 – на уч.)
11. Гимнастическая скамейка 4-5 штуки

В документе прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено печатью

10 (десять) лист 06

Директор ГБОУ «СШ села Розовка  
Шахтёрского М. О.»

Н.С.Пацевич

