

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Рощинская средняя общеобразовательная школа № 17

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Р.Б. Бураченко
Приказ №183-ОД от 30.08.2024 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для 1-4 классов начального общего образования

Рощинский, 2024

I. Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- ФООП
- На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А., 2013 г.

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 быстроменяющихся 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.

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.

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: 4 года

II. Содержание курса внеурочной деятельности

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»

1 класс (33 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.(6часов)

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 комков».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепашки».

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. (5 часов)

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

Практические занятия:

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

- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 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 воробы»
- 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 «Воробы-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

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 (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с 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 руки 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 (4 часа)

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

Практические занятия:

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

Зимние забавы (4 часа)

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

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

Народные игры (5 часов)

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

Игровая терминология.

Практические занятия:

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

3 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 птички»
- Комплекс ОРУ 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 «Стойка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6часов)

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(3часа)

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 (6часов)

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(4часа)

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

Практические занятия:

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

4 класс (34часа)

Игры с бегом(5часов)

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

Повторение считалок.

Практические занятия:

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

Игры с мячом(5часов)

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

Практические занятия:

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

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель».Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

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

Игра малой подвижности(6часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра«Кто дальше бросит?».Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал».Игра «Угадай, ктоэто?». Игра«Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра«Невидимки». Игра«Наблюдатели». Игра«Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».Игра«Садовник».

Зимние забавы(3часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двух шажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

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

Эстафеты(5часов)

*Теория.*Правилабезопасногоповеденияприпроведенииэстафет.ИнструктажпоТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты«Ходьба по начерченной линии»,с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки,мячи,обручи)

Народные игры(5часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина-колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастическиепалки,кегли,ракетки,канат,гимнастическиескамейки,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.

III. 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 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 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.

IV. Тематическое планирование

клас с№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом 6 часов	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
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	Игры с мячом 6 часов	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
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	Игры с прыжками 4 часа	Игра«Прыгающие воробышки».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14		Игра«Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	
15		Игра«Зеркало».	1	
16		Игра«Выше ножки от земли».	1	
17	Игры малой подвижности 5 часов	Игра«Альпинисты».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18		Игра«Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19		Игра«Копна–тропинка–кочки».	1	
20		Игра«Построение в шеренгу».	1	
21		Игра«Кто быстрее встанет в круг».	1	
22	Зимние забавы 3 часа	Игра«Гонки снежных комов».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23		Игра«Мяч из круга».	1	
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	
25	Эстафеты 4 часа	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26		Беговая эстафеты.	1	
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
29	Русские народные игры 5 часов	Игра"Чехарда".	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30		Игра«Золотые ворота»	1	
31		Игра«Чижик»	1	
32		Игра«Золотыеворота»	1	
33		Игра"Чехарда".	1	

клас с№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Играсбегом 6 часов	ТБ. Игра«Вороны и воробьи»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2		Игра«Совушка».	1	
3		Игра«День и ночь».	1	
4		Игра«Вызов номеров»	1	
5		Игра«Два мороза».	1	
6		Игра«Воробушки».	1	
7	Игры с прыжками 4 часа	Игра«Салки на одной ноге	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8		Игра«Кто выше»	1	
9		Игра«Пингвины с мячом».	1	
10		Игра «Поймай лягушку».	1	
11	Игры с мячом 6 часов	Игра«Свечи».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12		Игра«Передал– садись».	1	
13		Игра«Охотники и утки».	1	
14		Игра«Рак пятится назад».	1	
15		Игра«Кто самый меткий».	1	
16		Игра«Не упусти мяч»	1	
17	Игры малой подвижности 4 часа	Игра«Карлики и великаны».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18		Игра«Кошка и мышка».	1	
19		Игра«Чемпионы скакалки».	1	

20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».Игра «На новое место».Игра«Лабиринт».Игра «Что изменилось?»	1	
21	Зимние забавы 4часа	Игра«Лепим сказочных героев».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22		Игра«Лепим снежную бабу».	1	
23		Игра«Санные поезда».	1	
24		Игра«Езда на перекладных»	1	
25	Эстафеты 5 часов	Эстафеты«Бег сороконожек».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26		Эстафеты«Бег по кочкам»,	1	
27		Эстафеты «Рак пятится назад»,«Скорый поезд».	1	
28		Эстафеты«Чемпионы скалки», «Вьюны».	1	
29		Эстафеты«Стрекозы»,«На новое место».	1	
30	Русские народные игры 5часов	Игра«Чехарда»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31		Игра«Бегунок»	1	
32		Игра«Верёвочка»	1	
33		Игра«Котел»	1	
34		Игра"Дедушка- сапожник".	1	

1 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Игры с бегом 5 часов	ТБ .Игра«Челнок».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
		Игра «Змейка».	1	
		Игра «Филин и пташки»	1	
		Игра«Круговые пятнашки»	1	
		Игра«Много троих, хватит двоих»	1	
	Игры с мячом 5 часов	Игра«Свечи ставить»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
		Игра«Мячик кверху».	1	
		Игра«Летучий мяч».	1	
		Игра«Защищай город».	1	
		Игра«Попади в цель».	1	
	Игры с прыжками 5 часов	Игра«Дедушка –рожок».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
		Игра«Воробушки и кот».	1	
		Игра«Переселение лягушек».	1	
		Игра«Борьба за прыжки».	1	
		Игра«Кто первый?».	1	
	Игры малой	Игра«Перемена мест».	1	Физкульт.Ура

.	подвижности 6 часов	Игра«Запрещенное движение».	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
.		Игра«Море волнуется».	1	
.		Игра«Колечко».	1	
.		Игра«Краски».	1	
.		Игра«Перемена мест»	1	
.	Зимние забавы 3 часа	Игра«Строим крепость».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
.		Игра«Меткий стрелок».	1	
.		Игра«Лепим снеговика».	1	
.	Эстафеты 6 часов	Эстафеты«Передал – садись»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
.		Игра«Скакалка под ногами».	1	
.		Эстафета«Вызов номеров».	1	
.		Эстафета«Челночный бег», «По цепочке».	1	
.		Эстафета«Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
.		Эстафета«Кати большой мяч вперед себя».	1	
.	Народные игры 4 часа	Игра«Гуси -лебеди»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
.		Игра"Горелки".	1	
.		Игра«Мотальщицы»	1	
.		Игра"Мишени".	1	

2 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Игрыбегом 5 часов	ТБ. Игра«Мешочек».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
		Игра«Бег командами»	1	
		Игра«Городок».	1	
		Игра «Ловкие ребята».	1	
		Игра«Пятнашки в кругу».	1	
	Игрымячом 5 часов	Игра«Мяч среднему».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
		Игра«Мяч в центре».	1	
		Игра«Мяч– соседу».	1	
		Игра«Отгадай, ктобросил.	1	
		Игра«Мяч в центре».	1	
	Игры с прыжками 5часов	Игра«Зайцы в огороде».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
		Игра«Туда- обратно».	1	
		Игра«белые медведи».	1	
		Игра«Карусели».	1	
		Игра«Ловушка».	1	
	Игра малой подвижности 6 часов	Игра«Что изменилось?».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
		Игра«Кто дальше бросит?».	1	

.		Игра«Точный телеграф».	1	е
.		Игра«Наблюдатели».	1	
.		Игра«Ориентирование без карты».	1	
.		Игра «Пустое место».	1	
.	Зимние забавы 3 часа	Игра«Снежком по мячу».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
.		Игра«Кто дальше»	1	
.		Игра«Быстрый лыжник».	1	
.	Эстафета 5 часов	«Кто первый?»,эстафета парами.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
.		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	
.		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
.		Эстафета линейная с прыжками,с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
.		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
.	Народные игры 5 часов	Игра«Салки с домом»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
.		Игра"Салки".	1	
.		Игра"Малечина-колечина".	1	
.		Игра"Коршун".	1	
.		Игра"Бабки".	1	