

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рабитицкая начальная общеобразовательная школа»**

Принято Педагогическим советом
Прот. № 1 от 30.08.2023 г

Утверждено приказом №
150 от 31.08.2023 г.
Подписано цифровой подписью:
МЕДВЕДЕВА СВЕТЛАНА
ВИКТОРОВНА
Дата: 2023.09.08 15:08:04 +03'00'

Рабочая программа учебного курса

«Подвижные игры»

(1- 4 классы, 33/34 часа в год, 1 час в неделю)

Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре на уровне НОО является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Обоснование программы.

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента заключается не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процесса. **Одно из направлений в решении данной проблемы – введение дополнительного урока физкультуры, что в сочетании с активной физкультурно-массовой работой обеспечивает оптимизацию эффективности двигательной активности учащихся.**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная рабочая программа ориентирована на дополнительный третий час урока физ. культуры. Программа составлена на основе материала программ Матвеева А.П., Лях В.И., Зданевича А.А., который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

Программа рассчитана на учеников 1-4 классов и предусматривает 3года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 135 час (1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа).

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Подвижные игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Цель и задачи:

Цель программы по подвижным играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.

воспитательные:

- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

развивающие:

- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей;
- помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Оздоровительные задачи:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

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

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, пионербол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

По подвижным играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Пионербол» и т.д. Соревнования по подвижным играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт. Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия составляют основу программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная (ходьба, бег, ОРУ),
- основная (подвижных и спортивных игр).
- заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В структуре изучаемой программы выделяют следующие разделы:

1. «Подвижные игры на улице с предметами и без» - важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы – солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Закаливание воздухом - наиболее доступная процедура. Закаляться можно во время прогулок, походов, катания на коньках, ходьба на лыжах, любых гимнастических упражнений и спортивных игр, выполняемых на свежем воздухе.
2. «Подвижные игры в помещении с предметами и без» - направлены на закрепление полученных знаний и умений, развитие физических способностей.;
3. «Подвижные игры на освоение спортивных игр» - способствуют совершенствованию игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), технико-тактическим взаимодействиям.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного предмета «Подвижные игры», учащиеся начальных классов должны:

Знать:

- основные понятия об игровой деятельности;
- значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике.

Уметь:

- подбирать подвижные игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с возрастом играющих;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;
- готовить место для проведения игр, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении игры и в процессе ее проведения;
- организовать играющих для проведения игры, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать игровые приемы и игру в целом;
- руководить процессом игры и действиями отдельных играющих, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между подвижными играми и другими упражнениями;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности,

определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Подвижные игры» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание теоретической части программы

1 год обучения

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все уроки).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все уроки).

Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. Признаки игровой деятельности. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Развитие в играх физических качеств. Классификация подвижных игр.

2 год обучения

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все уроки).

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих.
Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.
Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все уроки).

Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. Признаки игровой деятельности. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Развитие в играх физических качеств. Классификация подвижных игр.

3 год обучения

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все уроки).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.
Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правильное дыхание во время выполнения упражнений.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все уроки).

Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. Социальная сущность игры. Отличия и сходство игры и труда. Признаки игровой деятельности. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорт. Развитие в играх физических качеств. Классификация подвижных игр. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов.

4 год обучения

- Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все уроки).
- Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правильное дыхание во время выполнения упражнений.
- Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все уроки).
- Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. Социальная сущность игры. Отличия и сходство игры и труда. Признаки игровой деятельности. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорт. Развитие в играх физических качеств. Классификация подвижных игр. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Подвижные игры на улице с предметами и без	10	<i>Проводятся на уроках в подготовительной и заключительной частях</i>	10
2.	Подвижные игры в помещении с предметами и без	10		10
3.	Подвижные игры на освоение спортивных игр	6		6
4.	<i>Внеурочные мероприятия. Спортивные соревнования.</i>	<i>Согласно плану спортивных мероприятий. (7ч)</i>		
5.	<i>ИТОГО</i>	33		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
6.	Подвижные игры на улице с предметами и без	10	1	10
7.	Подвижные игры в помещении с предметами и без	10	1	10
8.	Подвижные игры на освоение спортивных игр	6	1	6
9.	<i>Внеурочные мероприятия. Спортивные соревнования.</i>	<i>Согласно плану спортивных мероприятий. (8ч)</i>		
10.	<i>ИТОГО</i>	34		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Подвижные игры на улице с предметами и без	9	1	9
2.	Подвижные игры в помещении с предметами и без	9	1	9
3.	Подвижные игры на освоение спортивных игр	8	1	8
4.	<i>Внеурочные мероприятия. Спортивные соревнования.</i>	<i>Согласно плану спортивных мероприятий. (8ч)</i>		
5.	<i>ИТОГО</i>	34		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Подвижные игры на улице с предметами и без	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>
2.	Подвижные игры в помещении с предметами и без	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>
3.	Подвижные игры на освоение спортивных игр	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>12</i>
4.	<i>Внеурочные мероприятия. Спортивные соревнования.</i>	<i>Согласно плану спортивных мероприятий. (8ч)</i>		
5.	<i>ИТОГО</i>	<i>34</i>		

Учебно - тематическое планирование - 1 класс

№ п/п	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Примечание
I четверть		9ч	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
1	Инструктаж по охране труда и правилам поведения в зале и на улице. Значение ЗОЖ. Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. «На одной ножке по дорожке», «Ловишки»	1	
2	Режим дня, личная гигиена. Салки на одной ноге, «Горелки»	1	
3	Правила проведения игр и соревнований «Пустое место», «Жмурки»	1	
4	Классификация подвижных игр. «Третий лишний», “Перемени место”	1	
5	«Кто за кругом», «Кошки -мышки»	1	
6	«Рыбачок и рыбки», «Совушка»	1	
7	«Охотники и утки», «Невод»	1	
8	«Колобок», «Берегись, Буратино»	1	
9	«Воробы-попрыгунчики», «Петушки»	1	
II четверть		7ч	
10	Урок-беседа «Олимпийские игры»	1	
11	Техника безопасности во время игр. Отказ от вредных привычек «Змейка», «Волк во рву»	1	
12	«Белые медведи», «Воробы-попрыгунчики»	1	
13	«Космонавты», салки «Ноги от земли»	1	
14	«Два мороза», «Салки-догонялки»	1	
15	«Зайцы, сторож и жучка», «Метко в цель»	1	
16	Весёлые старты	1	
III четверть		9ч	
17	Веселые старты «Дочки матери»	1	
18	Техника безопасности во время игр. Значение игр. «Зайцы в огороде», «Вызов номеров»	1	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
19	«Посадка и сбор урожая», «Кто быстрее»	1	
20	«Пройди в ворота», салки на лыжах	1	
21	«Капкан», «Поймай хвост дракона»	1	
22	«Сантики-фантики-лим-по-по», «Сороконожка»	1	
23	Зимние забавы «Молодецкие игры»	2	
24			

25	«Сороконожка», «Шарик в ладони»	1	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
	IV четверть	8ч	
26	«Поймай мешок», «Быстро вниз»	1	
27	Техника безопасности во время игр. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом «Гонка мячей по кругу», «Пионерский мяч»	1	
28	«Караси и щука», «Вызов номеров»	1	
29	«Лиса и куры», «Мяч через сетку»	1	
30	«Бездомный заяц», «Чехарда»	1	
31	«Передал - садись», «Стрелок»	1	
32	Малые Олимпийские игры	2	
33			
Итого		33	

Учебно-тематическое планирование - 2 класс

№ п/п	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Примечание
I четверть		10ч	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
1	Инструктаж по охране труда и правилам поведения в зале и на улице. Значение ЗОЖ. Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. «Лягушки в болоте», «Ловля обезьян»	1	
2	Забота о собственном здоровье и здоровье окружающих-режим дня, личная гигиена. Салки на одной ноге, «Горелки»	1	
3	Правила проведения игр и соревнований «Жмурки» в разных вариантах	1	
4	Классификация подвижных игр. «Третий лишний», «Перемени мест»	1	
5	«Кто за кругом», «Кошки -мышки»	1	
6	«Перекаати мяч», «Передал - садись», «Быстро по кругу»	1	
7	«Охотники и утки», «Невод»	1	
8	«Ястребы и утки», «Кто лишний»	1	
9	Веселые старты «Быстрее, Выше, Сильнее»	2	
10			
II четверть			
11	Техника безопасности во время игр. Отказ от вредных привычек «Змейка», «Волк во рву»	7ч 1	
12	«Тяни-толкай», «Воробьи-попрыгунчики»	1	

13	Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. «Космонавты», «Мяч среднему»	1	
14	“С кочки – на кочку”, “Через ручей”, “Не оставайся на полу”	1	
15	«Белые медведи», «Зайцы, сторож и жучка», «Метко в цель»	1	
16	Эстафеты «Дочки-матери»	2	
17			
III четверть			
18	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий. Значение игр. «Зайцы в огороде», «Вызов номеров»	9ч 1	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
19	«Посадка и сбор урожая», «Кто быстрее»	1	
20	«Пройди в ворота», салки на лыжах	1	
21	«Капкан», «Поймай хвост дракона»	1	
22	«Сантики-фантики-лим-по-по», «Сороконожка»	1	
23	Зимние забавы «Молодецкие игры»	2	
24			
25	«Перекасти мяч», “Передал - беги”, «Шарик в ладони»	1	
26	«Поймай мешок», «Быстро вниз»	1	
IV четверть			
27	Техника безопасности во время игр. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом «Гонка мячей по кругу», «Пионерский мяч»	8ч 1	В зависимости от погодных условий урок проходит на спорт.площадке или в спорт. зале
28	Классификация подвижных игр. «Караси и щука», «Вызов номеров»	1	
29	«Лиса и куры», «Мяч через сетку»	1	
30	«Бездомный заяц», «Чехарда»	1	
31	«Минибоулинг», «Городки»	1	
32	«Передал - садись», “Гусиный шаг”	1	
33	Малые Олимпийские игры	2	
34			
Итого		34	

Учебно-тематическое планирование - 3 класс

№ п/п	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>Подвижные игры с предметами и без</i>	9ч	В зависимости от погодных условий
1	Инструктаж по охране труда и правилам поведения в зале и на улице.	1	

	«Горелки», «Жмурки»		I четверть
2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. «Пять в ряд», «Пустое место», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Зеркало»	1	
3	Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр. Салки в разных вариантах, «На одной ножке по дорожке»	1	
4	Минитурслет	2	
5			
6	Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана. «Два мороза», «Волк во рву», «Караси и щука», «У медведя во бору», «Пять имен»	1	
7	«Светофор», «Кто за кругом», «Мышеловка»	1	
8	«Кошки - мышки», «Рыбалов и рыбки», «Рыбак», «Совушка», «Невод»	1	
9	Отличия и сходство игры и труда «Вышибалы» «Цепи - кованные»	1	
10	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. «Охотники и зайцы», «Медведи и пчёлы» «Лиса и куры», «Запрещённое движение»	7ч 1	II четверть
11	Требования к рассказу и порядок объяснения игры. «Свободное место», «Медвежата на льдине», «Зебра»	1	
12	«Бездомный заяц», «Караси и щука», «Стой!», «Охотники и утки» «Космонавты»	1	
13	Правила проведения игр и соревнований «11», «Штурм», «Шишки - желуди - орехи»	1	
14	«Биляша», «Липкие пеньки», «Маша и Яша»	1	
15	Эстафеты «Веселые профессии»	2	
16			
17	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правильное дыхание во время выполнения упражнений. «Зевака», «Часовые и разведчики», «Колесо», «Цепочка»	10ч 1	III четверть В зависимости от погодных условий
18	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий «Защита укрепления», «Ловкие и быстрые», «Крепость»	1	
19	«Папа, мама, я – спортивная семья»	2	
20			
21	«Гонка мячей по кругу», «Сделай фигуру», «Охотники», «Атомы-молекулы», «Пчелка»	1	
22	«Белые медведи», «Затейник», «Чемпионы»	1	

	<i>Подвижные игры на освоение спортивных игр (4ч)</i>		
23	Техника безопасности во время спортивных игр «Перестрелка», «Картошка»,	1	
24	Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов «Набивалы» (чеканка), «Игра в одни ворота», «На лучшего вратаря»	1	
25	«Мяч через сетку», «Стрелок», «Жонглёры», «Передал - садись»	1	
26	«Пионербол», Эстафеты	1	
27	«Брось в кольцо», «Баскетбольные салки», «Мяч водящему»	8ч 1	IV четверть
28	«Пионербол», «Хоккей»	1	
29	«Футбольные вышибалы», «Футбол»	1	
30	«Бадминтон», «10 передач», «Вызов номеров», «Круговая лапта»	1	
31	«Перестрелка», «33», «Загадка», «Горящий мяч»	1	
32	Салки в разных вариантах, «На одной ножке по дорожке»	1	
33	Малые Олимпийские игры	2	
34			
Итого		34	

Учебно-тематическое планирование - 4 класс

№ п/п	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Примечание
<i>Подвижные игры с предметами и без</i>		10ч	В зависимости от погодных условий I четверть
1	Русская Народная игра «У медведя во бору»	1	
2	Русская народная игра «Филин и пташка»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Кот и мыши»		
5	Русская народная игра «Мячик вверх»	1	
6	Игры на внимание «Класс, смирно», «К своим флажкам»	1	
7	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	
8	Игра с мячом «Охотники и утки»	1	
9	Игра с мячом «Охотники и утки»	1	
10	Игра с мячом «Охотники и утки»	1	II четверть
10 часов			
11	Весёлые старты с мячом.	1	

12	Игра «Воробушки и кот»	1	
13	Весёлые старты с обручами	1	
14	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1	
15	Игры «Два Мороза», «Метко в цель»	1	
16	Игра «День, ночь»	1	
17	Игра «Совушка»	1	
18	Игра «Перемена мест»	1	
19	Игра «Перемена мест»	1	
20	Игра «Салки с мячом»	1	
Подвижные игры на освоение спортивных игр (12ч)			
21	Футбол	1	
22	Футбол	1	
23	Футбол	1	
24	Футбол	1	
			IV четверть
25	Баскетбол	1	
26	Баскетбол	1	
27	Баскетбол	1	
28	Баскетбол	1	
29	Пионербол (элементы волейбола)	1	
30	Пионербол (элементы волейбола)	1	
32	Пионербол (элементы волейбола)	1	
33	Пионербол	1	
34	Пионербол	1	
Итого		34	

Список литературы и электронные ресурсы.

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение)
4. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры в начальной школе-метод. пособие и программа- изд. «ВЛАДОС», 2004г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья в 1-5 классах – М.: ВАКО, 2004г.
6. Детские подвижные игры, под ред. Конеева Е.В., «Феникс», 2006г.
7. Кочурова С. Большая книга школьных праздников- Академия развития, Ярославль, 2007г.
8. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
9. Лях В.И. Комплексная программа «Физическое Воспитание учащихся 1-11 классов», 2008г.
10. Матвеев А.П. Физическая культура, учебник для учащихся 1 кл. нач.шк.- изд. «Просвещение», 2008г.
11. Матвеев А.П. Физическая культура, учебник для учащихся 2 кл. нач.шк.- изд. «Просвещение», 2008г.
12. Матвеев А.П. Физическая культура, учебник для учащихся 3-4 кл. нач.шк.- изд. «Просвещение», 2008г.
13. https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/rabochaja_programma_1_klass_po_fizicheskoi_kulture/144-1-0-83925
14. https://testedu.ru/?utm_source=sup_file
15. https://easyen.ru/index/materialy_k_prazdnikam/0-29?utm_source=file1&utm_medium=prazdnik
16. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/12/testovye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-dlya>
17. <https://schoolfiles.net/1026939>
18. <https://profhelp.net/3528449/>
19. <https://znaniya.com/task/7965426>

Список литературы, рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Детские подвижные игры, Конеева Е.В., 2006г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
5. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
6. Физическая культура, учебник для уч-ся 1-4 классов, Лях в.И., 2008г.
7. Физическая культура, учебник для 1 кл., Матвеев А.П., 2008г.
8. Физическая культура, учебник для 2 кл., Матвеев А.П., 2008г.
9. Физическая культура, учебник для 3-4 кл., Матвеев А.П., 2008г.