

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6 с углубленным изучением предметов
художественно – эстетического цикла»

РАЗРАБОТАНА:
на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2024 г.

ПРИНЯТО:
Управляющий Совет
_____ С.В. Медведев



УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ №6
Г.Н. Черемных
Приказ № 77 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Кулешова Н.И., педагог ДО

Красноярск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учётом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7- 12 лет (1-4 классы).

Предметом обучения подвижным играм в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм личности, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов России;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

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 формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается 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.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 4 года обучения, 1 раз в неделю, 36 часов в год.

Классификация программы:

По уровню усвоения материала: **базовая.**

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: **комплексная.**

Инклюзия

При составлении списков обучающихся учитываются их возрастные особенности. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в школе организуется образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья указанных категорий учащихся.

Для обучения детей с ОВЗ, детей-инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам используются специальные методы и приемы обучения и воспитания в рамках личностно-ориентированного и развивающего подхода: индивидуальный темп работы с увеличением времени на перерывы (при необходимости), чередование видов и типов деятельности, дозированная помощь педагога и одноклассников, опора на субъективный опыт, потенциал и интересы ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное содержание обучения в программе 1 – 4 классы представлено разделами: «Игры с бегом», «Игры с мячом», «Игры с прыжками», «Игры малой подвижности», «Зимние забавы», «Эстафеты», «Народные игры».

Содержание программы. 1 год

Игры с бегом(6часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра

«Краски».

- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси–лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра ««Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом(5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувств расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метков цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса. Игра «Перед ача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало»
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности(5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы(4 часа).

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

Практические занятия:

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

Эстафеты(4часа).

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(6часов)

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».

Содержание программы. 2 год

Игры с бегом (5часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками(5часов)

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 споворотом».

Игры с мячом(5часов)

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 и плечевого пояса. Игра «Ракпятитесь 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(5часов)

*Теория.*Правилапотехникебезопасностиприпроведенииигры малойподвижности.

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 скалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новом месте». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

Зимние забавы(4часа)

*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(5часов)

*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 скалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры(7 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».

Содержание программы. 3 год

Игры сбегом(5часов)

*Теория.*Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, города, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».

Игры с мячом(5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Игры с прыжками(5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности(5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Зимние забавы(4 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

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

Эстафеты(5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание на разные группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под

ногами», «Тачка».

- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

•

• **Народные игры (7 часов)**

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

Практические занятия:

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

Содержание программы. 4 год

Игры с бегом (5 часов).

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 «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

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 в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игры малой подвижности (5 часов).

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, кто это?». 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 (4 часа).

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

Инструктаж по ТБ. Повторение по переменного двухшажного хода, поворота в движении и торможения.

Практические занятия:

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

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. 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 перелазанием, линейная прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Народные игры (7 часов)

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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Предметные результаты:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

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.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Подвижные игры — одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе

лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм личности, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	Комплекс ОРУ в движении «Мишканапрогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, желуди, орехи».	https://zdorov.uchi.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
2	Игры с мячом.	5 ч.	Совершенствование координации и движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метков цель». Игра «Бегуны и метатели». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
3	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

			скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	Укрепление основных мышечных групп; мышц руки плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. 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, замыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://uchi.ru/activities/teacher/games/health
5	Зимние забавы.	4ч.	Беседа «Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении». Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
6	Эстафеты.	4 ч.	Беседа «Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

			травматизма». Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
7	Народные игры	7 ч.	Беседа «Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей». Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Итого		36 ч.		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	Беседа «Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега». Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо». Игра «Два	https://zdorov.uchi.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

			мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	
2	Игры с мячом.	5 ч.	Беседа «Правила безопасного поведения при с играх мячом». Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	Беседа «Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма». Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. 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».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	Беседа «Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности». Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

			<p>и великаны».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».</p> <p>Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.</p> <p>Игра «Построение в шеренгу».</p> <p>Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://uchi.ru/activities/teacher/games/health
5	Зимние забавы.	4ч.	<p>Беседа «Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности».</p> <p>Игра «Лепим снежную бабу».</p> <p>Игра «Лепим сказочных героев».</p> <p>Игра «Санные поезда».</p> <p>Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
6	Эстафеты.	5 ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки».</p> <p>Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».</p> <p>Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».</p> <p>Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».</p> <p>Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7	Народные игры	7 ч.	<p>Беседа «История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

			<p>Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».</p> <p>Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».</p> <p>Разучивание народных игр. Игра «Котел».</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого		36 ч.		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	<p>Беседа «Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, города, школы».</p> <p>Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».</p> <p>Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».</p> <p>Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».</p>	https://zdorov.uchi.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
2	Игры с мячом.	5 ч.	Беседа «Правила техники безопасности при игре с мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/sta

			<p>Разучивание считалок».</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».</p> <p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».</p>	<p>rt/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</p>
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	<p>Беседа «Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	<p>Беседа «Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность».</p> <p>Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».</p> <p>Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</p> <p>https://uchi.ru/activities/teacher/games/health</p>
5	Зимние забавы.	4ч.	<p>Беседа «Правила техники безопасности. Знакомство с</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/sta</p>

			играми на внимательность». Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». Игра «Лепим снеговика».	rt/192861/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
6	Эстафеты.	5 ч.	Беседа «Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы». Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
7	Народные игры	7 ч.	Беседа «Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках». Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди». Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Итого		36 ч.		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количеств о часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	-------------------	-------------------	--

1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	<p>Беседа «Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок».</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».</p>	https://zdorov.uchi.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
2	Игры с мячом.	5 ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах».</p> <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».</p> <p>Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Обгони мяч». Игра «Защищай ворота».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
3	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Туда-</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

			<p>обратно». Игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».</p> <p>Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ https://uchi.ru/activities/teacher/games/health
5	Зимние забавы.	4ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможении».</p> <p>Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».</p> <p>Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».</p> <p>Игра «Быстрый лыжник». Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/

6	Эстафеты.	5 ч.	<p>Беседа «Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок».</p> <p>Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.</p> <p>Эстафета с лазанием и перелезанием.</p> <p>Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».</p> <p>Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
7	Народные игры	7 ч.	<p>Беседа «Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр».</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Салки".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Коршун".</p> <p>Разучивание народных игр. Игра "Бабки".</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
Итого		36 ч.		

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы ДО «Подвижные игры» необходимы:

- большой спортивный зал;
- тренерская;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- волейбольные мячи (не менее 12 штук);
- баскетбольные мячи (не менее 12 штук);
- скакалки, обручи
- шведская стенка и турник для проведения разминочных комплексов.

Литература

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах. Под ред. Г.П. Богданова. М., «Просвещение», 1971. – 192 С.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры, 4-е, перераб. и дополн., изд. Л.В. Былеева и др. М., «Физкультура и спорт», 1974. – 208 С.
5. «Как себя вести» - В.Волина. «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
6. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2007.
7. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2008.