

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Администрации  
Хвойнинского муниципального округа**

**МАОУСШ №1 им. А.М. Денисова п. Хвойная**

РАССМОТРЕНО

педагогическим  
советом

протокол №1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УР

Михайлусова Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Усанова М.А.

Приказ №91  
августа 2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 7-10 лет

направление физкультурно-спортивное

Хвойная, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Подвижные игры» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Согласно своему назначению программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт

распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

Предметом обучения на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими

людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Концепция программы основана на следующих принципах: принципы систематичности и последовательности, принципы непрерывности и цикличности, принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип осознанности и активности, принцип динамичности, принцип вариативности.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Подвижные игры» – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных

компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать

средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

-умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

-умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Продолжительность секционных занятий составляет 33 часа в год.

1 академический час-40 минут.

Занятие 1 час в неделю.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо

чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## **Знания и умения учащихся**

Учащиеся должны понимать

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств(силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

## **Универсальные учебные действия**

### **Личностные результаты**

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

— 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Как выбирают водящего?	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Считалки старинные.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОФП. Игры с бегом. «Дорожки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Игры с мячом. «Мячик кверху».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОФП. Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Спортивные игры. «Городки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Игры малой подвижности. «Краски».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	ОФП. Игры с бегом. «Змейка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	ОФП. Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Спортивные игры. «Бадминтон».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Игры малой подвижности. «Фанты».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Считалки современные.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	ОФП. Игры с бегом. «Пустое место».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	ОФП. Игры с мячом. «Летучий мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	ОФП. Игры с прыжками. «Болото».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	обруч». «Кто быстрее соберет кубики».		
21	Игры малой подвижности. «Колечко».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	ОФП. Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	ОФП. Игры с мячом. «Зевака».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	ОФП. Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?», «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Игры малой подвижности. «Веревочка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Игры малой подвижности. «Море волнуется».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## 2 КЛАСС

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Бег. ОРУ. Веселые старты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Шашечный турнир.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Игра «Найди себе пару»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Бег ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Прогулка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	ОФП. Футбол, пионербол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 3 КЛАСС

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Игра «Палочки – выручалочки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОФП. Игра «Летучий мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	ОФП. Игра «Гонка мячей».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Игра «Попади в цель».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Игры «Стой!», «Пушбол».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Игра «Кружилиха».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Игра «Скакалка-подсекалка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Игра «Придумай и покажи».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	ОФП. Игра «Успей пробежать!».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	ОФП. Игра «Под скакалкой на месте».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Игра «Сильная хватка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Игра «Борьба за палку», «Скачки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Игра «Выталкивание в приседе».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Игра «Неуловимый шнур».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Игра «Вокруг стульев».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Игра «Вернись в круг».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

23	Игра «Проворные мотальщики».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Эстафета с передачей мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Встречная эстафета.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Эстафета по кругу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	ОФП. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	ОФП. Подвижные игры: «Футбол, пионербол». Самостоятельные игры: повторение понравившихся.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

#### 4 КЛАСС

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	«Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	«Хвостики», «Колдунчики», «Медведь и пчелы».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	ОФП. Игры по выбору детей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Найди себе пару».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Уточка», «Невод», «Пустое место».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	ОФП. «На одной ноге», «Пустое место», «Салки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Игры по выбору детей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

18	Игры по выбору детей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	ОФП. Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	ОФП. Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Игра «Городки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Игры по выбору детей (из ранее изученных).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	ОФП. С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Игры по выбору детей (из ранее изученных).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов- М: «Просвещение»,2019г.

«Физическая культура» № 3 – 2013г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн.

Издательство.1997г.Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. – Санкт – Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Детский портал «Солнышко»

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);

- мячи средние резиновые;
- мячи большие (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;



