

«Рассмотрено»
На заседании МО №1
от 29.08.2025

«Проверено»
Зам.директора по УВР

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Реабилитационная школа-
интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск
_____ Н.А. Калабекова
Приказ №160 о/д от 29.08.2025

председатель МО _____

_____ Е.А. Малафеева

Программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 класса ФГОС НОО ОВЗ вариант 7.2
(Направление: спортивно-оздоровительная деятельность)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с ЗПР 1-4 класс и составлена в соответствии с

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»;
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ;
- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР;

Направленность программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Цель: воспитание у учащихся 1-4-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

В соответствии с **особыми образовательными потребностями** обучающихся с задержкой психического развития и обусловленными в связи с этим трудностями при изучении предмета необходимо обратить внимание на выделение пропедевтического периода при изучении некоторых тем, обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.), «пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития, применение наглядно-действенного характера содержания образования; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; на организацию постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к предмету; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений.

Программа направлена на:

- 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,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

3. Описание места курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», рассчитана на 1-4 классы. Предназначена для обучающихся 1-4-х классов, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1-х классах 1 час в неделю (33 часа в год);

во 2-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год).

в 3-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

в 4-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1 класс

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

2 класс

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

3 класс

Личностные результаты

- 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.

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 учётом требований её 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.
- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

4 класс

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

основы истории развития подвижных игр в России;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, национальные игры других народностей, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры народов России». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Русские народные игры	8	Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся,
2	Подвижные игры	17	

3	Эстафеты	7	координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
	Защита проекта	1	
	Итого	33	

1 (2год обучения) класс

№	Разделы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Русские народные игры	8	Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2	Подвижные игры	17	
3	Эстафеты	7	
	Защита проекта	1	
	Итого	33	

2 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Русские народные игры	12	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
2	Подвижные игры	8	
3	Эстафеты	8	
4	Игры народов России	5	
	Защита проекта	1	
	итого	34	

3 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
---	---------	--------------	---

1	Русские народные игры	11	Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями
2	Эстафеты	6	
3	Игры народов России	16	
	Защита проекта	1	
	итого	34	

4 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Русские народные игры	19	Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2	Эстафеты	8	
3	Игры народов России	6	
	Защита проекта	1	
	итого	34	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Дата	Кол-во час	Тема урока
1		1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"
2		1	Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"
3		1	Эстафеты с бегом: "Конники - спортсмены",
4		1	Русские народные игры. Игры с бегом: "Гуси - лебеди"
5		1	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление
6		1	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"-разучивание и закрепление
7		1	Русские народные игры. "Два мороза" – разучивание и закрепление.
8		1	Русские народные игры. «На печи застыл»
9		1	Эстафета с мячом
10		1	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"
11		1	Русские народные игры. «Перебежки»
12		1	Игры с мячом: "Метко в цель"
13		1	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"- разучивание
14		1	Русские народные игры «Баба Яга»
15		1	Эстафета с лазаньем и перелезанием
16		1	Игры на санках "Трамвай",
17		1	Игры на санках "Пройди и не задень"
18		1	Русские народные игры «Волк во рву»

19		2	Игры с прыжками: "Удочка", разучивание и закрепление
20		1	Игры с прыжками: "Прыгающие воробушки".
21		1	Эстафета с флажком
22		1	Русские народные игры. "Гуси-лебеди"
23		1	Игры с мячом: «У кого меньше мячей»,
24		1	Эстафета «Перекасти мяч»
25		1	Игры с обручами: "Упасть не давай",
26		1	Эстафета с обручами: «Пролезай - убегай»-повтор
27, 28		2	Русские народные игры. «Воробьи и ворона», разучивание и закреплений
29		1	Игра: «Мишки и шишки», закрепление
30		1	Эстафета «Кенгуру»
31		1	Эстафета со скакалками
32		1	Игра-соревнование "Веселые старты"
33		1	Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра»

**Тематическое планирование
1 (2год обучение) класс**

№	Дата	Кол- во час	Тема урока
1		1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели»
2		1	Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели»
3		1	Игры с бегом: «Заря»
4		1	Эстафета «Мы весёлые ребята»
5		1	Игры с прыжками «Скакуны» - разучивание
6		1	Русские народные игры. «Лошадки»
7		1	Игры с прыжками: «Перемена мест» - разучивание
8		1	Русские народные игры. «Перебежки»
9, 10		2	Эстафеты с бегом
11		1	Русские народные игры. «Хлоп. Хлоп. Убегай.»
12		1	Игры с мячом: «Не упусти мяч» - разучивание
13		1	Эстафета с мячом
14		1	Игры с мячом: «Свечка» - разучивание
15		1	Русские народные игры. «Жмурки»
16		1	Игры с мячом: «Передача мяча»
17		1	Эстафета с обручами
18		1	Русские народные игры. «Гори, гори ясно»

16		1	Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» - разучивание
19		1	Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» - закрепление
20		1	Эстафета с бегом и прыжками
21, 22		2	Игры на санках: «Тяни – толкай»
23, 24		2	Эстафета «Зимние забавы»
25		1	Русские народные игры. "Гуси-лебеди"
26, 27		2	Игры с прыжками: «Зайцы в огороде» - разучивание и закрепление
28		1	Русские народные игры «Баба Яга»
29		1	Игры с прыжками: «Лягушки – попрыгушки»
30		1	Эстафета с флажком
31		1	Игра «Туда – обратно» - разучивание
32		1	Русские народные игры «Волк во рву»
33		1	Защита проектов «Моя любимая игра»

Тематическое планирование

2 класс

№	Дата	Кол- во час	Тема урока
1		1	Вводный урок. Здоровый образ жизни
2		1	Русская народная игра «Жмурки»
3		1	Русская народная игра «Кот и мышь»
4		1	Русская народная игра «Горелки»
5		1	Русская народная игра «Салки»
6		1	Русская народная игра «Пятнашки»
7		1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
8		1	Русская народная игра «Фанты»
9		1	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
10		1	Русская народная игра «Волк»
11		1	Русская народная игра «Птицелов»
12		1	Подвижная игра «Совушка»
13		1	Подвижная игра «Мышеловка»
14		1	Подвижная игра «Пустое место»
15		1	Подвижная игра «Карусель»
16		1	Подвижная игра «Кто быстрее?»
17		1	Подвижная игра «Конники-спортсмены»
18		1	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»
19		1	Подвижная игра «Карлики и великаны»
20		1	Эстафета «Передача мяча»

21		1	Эстафета «С мячом»
22		1	Эстафета зверей
23		1	Эстафета «Быстрые и ловкие»
24		1	Эстафета «Вызов номеров»
25		1	Эстафета по кругу
26		1	Эстафета с обручем
27		1	Эстафета со скакалкой
28		1	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
29		1	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
30		1	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
31		1	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
32		1	Марийская народная игра «Катание мяча»
33		1	Татарская народная игра «Серый волк»
34		1	Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра»

Тематическое планирование

3 класс

№	Дата	Кол- во час	Тема урока
1		1	Русская народная игра «Краски»
2		1	Русская народная игра «Гори, гори ясно»
3		1	Русская народная игра «Ляпка»
4		1	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
5		1	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
6		1	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
7		1	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»
8		1	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»
9		1	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»
10		1	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»
11		1	Марийская народная игра «Катание мяча»
12		1	Татарская народная игра «Серый волк»
13		1	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
14		1	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»
15		1	Чечено-ингушская игра «Чиж»
16		1	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»
17		1	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»
18		1	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»
19		1	Чувашская игра «Рыбки»
20		1	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»
21		1	Эстафета «Вызов номеров»
22		1	Эстафета по кругу
23		1	Эстафета с обручем
24		1	Эстафета с мячом
25		1	Эстафета «Быстрые и ловкие»

26		1	Эстафета «Встречная»
27		1	Русская народная игра «Салки»
28		1	Русская народная игра «Пятнашки»
29		1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
30		1	Русская народная игра «Фанты»
31		1	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
32		1	Русская народная игра «Волк»
33		1	Русская народная игра «Птицелов»
34		1	Подведение итогов. Защита проектов «Моя любимая игра»

Тематическое планирование

4 класс

№	Дата	Кол- во час	Тема урока
1		1	Русская народная игра «Жмурки»
2		1	Русская народная игра «Кот и мышь»
3		1	Русская народная игра «Горелки»
4		1	Русская народная игра «Салки»
5		1	Русская народная игра «Пятнашки»
6		1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
7		1	Русская народная игра «Фанты»
8		1	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
9		1	Русская народная игра «Волк»
10		1	Русская народная игра «Птицелов»
11		1	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
12		1	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
13		1	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
14		1	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
15		1	Марийская народная игра «Катание мяча»
16		1	Татарская народная игра «Серый волк»
17		1	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
18		1	Чувашская игра «Рыбки»
19		1	Эстафета «Передача мяча»
20		1	Эстафета со скакалкой
21		1	Эстафета «С мячом»
22		1	Эстафета зверей
23		1	Эстафета «Быстрые и ловкие»
24		1	Эстафета «Вызов номеров»
25		1	Эстафета по кругу
26		1	Эстафета с обручем
27		1	Русская народная игра «Салки»
28		1	Русская народная игра «Пятнашки»
29		1	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
30		1	Русская народная игра «Краски»
31		1	Русская народная игра «Гори, гори ясно»

32		1	Русская народная игра «Третий лишний»
33		1	Русская народная игра «Пятнашки»
34		1	Подведение итогов. Защита проектов. «Моя любимая игра»

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методические средства обучения

Технические средства обучения

-интерактивная доска;

— компьютер;

Экранно-звуковые пособия

— аудиозаписи в соответствии с программой обучения;

— презентации;

— видеофильмы, соответствующие тематике программы;

— цифровые образовательные ресурсы, соответствующие тематике курса.

Оборудование

<i>Учебно-практическое оборудование</i>
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Кегли
Обруч детский

Список учебных пособий:

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2018.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2018.- 61с. – Стандарты второго поколения.

4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2017.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2018.-128с.

Интернет-ресурсы:

1. Подвижные игры в начальной школе

https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20в%20начальных%20классах&path=yandex_search&parent-reqid=1660549481884590-7603701404093972999-vla1-5155-vla-l7-balancer-8080-BAL-8815&from_type=vast&filmId=10722911599982946576

2. Картотека подвижных игр для детей начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-nachalnoy>

3. Картотека эстафет для начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety>

4. Картотека игр народов России <https://infourok.ru/kartoteka-nacionalnie-podvizhnie-igri-narodov-rossii-3909663.html>

