

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Старосемейкино муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
Протокол № 5
От «25» июня 2026 г.

Руководитель МО

 /Климова С. В./

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

 /Аверьянова А.М./

«25» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ-ООШ с.
Старосемейкино

 /Щейлова Т.С./

Приказ № 60-од
«25» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление- спортивно -оздоровительное

Название программы «Подвижные игры»

Класс: 3- 4

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель: Скичкова ТМ

с. Старосемейкино

2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 3-4 класса общеобразовательной школы разработана на основе :

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03. 2004 года № 1089;
- 2.Федеральные государственные образовательные стандарты(ФГОС). Приказ Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021года.
- 3.ФООП НОО Приказ Минпросвещения России №370 от 18 мая 2023года.
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания детей и молодежи»,утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28; СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности факторов среды обитания».
- 5.Положение ГБОУ ООШ с.Старосемейкино о рабочей программе курса внеурочной деятельности.
- 6.Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

7. Учебного плана школы, годового учебного календарного графика на 2026-2027 учебный год.

Направление: спортивно – оздоровительное

Деятельность: игровая

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличии от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких форм обучения, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности обучающихся.

Применение индивидуального обучения необходимо в народных играх, когда один или несколько обучающихся (водящие) получают персональные задания, которые должны тут же выполнять самостоятельно.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта третьего поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса. Рассчитана программа на 136 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45 мин) в системе целого учебного дня 4 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Каждое занятие состоит из 3 частей: *подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).*

Особенности набора детей – учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – человек.

Формы занятий – в форме беседы, экскурсии, соревнования

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Результаты		
Предметные	Метапредметные	
	УУД	Личностные
Обучающийся научится: - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - играть в подвижные игры; - соблюдать правила поведения во время подвижных игр; - контролировать уровень своей двигательной	<u>Познавательные УУД:</u> - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; <u>Регулятивные УУД:</u> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Коммуникативные УУД:</u>	- воспитание морально-волевых качеств; - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

подготовленности, самочувствия; - организовывать и проводить игру по правилам	- определение общей цели и путей её достижения; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
---	--	--

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, исключение негативных факторов окружения сверстников.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

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

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

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

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке»
См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Группировка подвижных игр.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких	• “Салки” • “Ловкая подача” • “Ловкие и меткие”

	действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	• “Кочка, дорожка, копна» • “День и ночь” • Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	• “Сильный бросок” • “Бой петухов” • “Перетягивание • через черту”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	• “Бег командами” • “Не давай мяча водящему” • “Перетягивание • каната”

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	4
ВСЕГО:		34

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)				
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза» .Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры « Птицелов»», « Водяной».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)				
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	2	Русские народные игры: «Хромая лиса», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	3	Русская народная игра « Невод», «Гуси-лебеди»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
10	4	Русская народная игра «Коршун и наседка» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
11	5	Русская народная игра « Два Мороза», «Уголки»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
12	6	Русская народная игра « Третий лишний»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (15 часов)				
13	1	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....»Игра с элементами ОРУ « Белые медведи», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
13	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания

14	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
15	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
16	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
17	6	Игра « Попади в обруч», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
18	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
19	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
20	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
21	10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
22	11	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
23	12	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
24	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», « Подвижная цель»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
25	14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
26	15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
Спортивные игры				
27	1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
28	2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
29	3	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники				
30	1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости

31-	2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
32	3	Круговая эстафета	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
33	4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
34	5	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств

Предметные результаты освоения

«Подвижные игры»

Блок «Двигательные умения и навыки»

Обучающиеся должны знать:

- названия и содержание подвижных игр, эстафет;
- правила игр «Пионербол, мини-волейбол, мини-баскетбол;
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении подвижных игр и спортивных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метания;
- овладеть навыками ловли, передачи ведения мяча;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх и спортивных играх;
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы проведения занятий, беседы, эстафеты, соревнования, спортивные праздники. Средства и методы, используемые на занятиях, позволяют обучающимся овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли, передачи ведения мяча, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнений с предметами. Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в

обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья. **Требование к знаниям и умениям :**

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Методическое обеспечение.

1. Программы по физической культуре автора Матвеев А.П., «Физическая культура» . Рабочие программы. Предметная линия учебников системы Матвеев А.П., 1-4 классы».-М.: «Просвещение», 2023г

2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 2011г.
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
- 6.Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 кл. нач.шк./В.И. Лях. – 4е изд. – М.: Просвещение, 2012.
- 7.Игровые и рифмованные формы физкультурных упражнений: сценки, игры - подражалки, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /авт. –сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 200

Приложение

Методические рекомендации

ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее

содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

Обязанность учителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы.

Конечно же, при проведении подвижных игр учителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Учитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия.

Описание некоторых игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив

мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное

упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.