МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Районный отдел образования Администрации Пролетарского района

МБОУ Наумовская ООШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Руководитель ШМС, заместитель директора по УВР	Директор
Мусаева Л.И.	Соколова Н.Ф.	Бибиков В.В.
Протокол №1 от «27» 08 2026 г.	Протокол №! от «27» 08 2026 г.	Приказ №90 от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11979454)

Подвижные игры

для обучающихся 1-4 классов

х. Наумовский 2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи программы

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря

большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры и внеурочной деятельности. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 к 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.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 класса (6 – 7 лет). Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Данная работа ведется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

Этапы реализации программы «Подвижные игры»:

1 этап.

Предполагает	Результат
1.Разработка программы «Подвижные игры»; 2. Создание программы оздоровления обучающихся МКОУ «ООШ с. Жёлтый Яр»; 3.Формирование базы данных о состоянии здоровья обучающихся 1 класса.	1.Создание блока «Здоровьесбережение»; 2.Реализация программы оздоровления; 3.Оборудование для проведения игр.

2 этап.

Предполагает	Результат
1.Реализация программы по оздоровлению обучающихся; 2.Проведение мониторинга образовательной среды; 3.Пополнение методической базы.	1.Укрепление здоровья обучающихся; 2.Анализ итогов опроса обучающихся, родителей «Здоровый образ жизни»;

3 этап.

Предполагает	Результат
1. Формирование устойчивого навыка на здоровый образ жизни; 2.Реализация программы по оздоровлению обучающихся; 3.Взаимосвязь учебной и внеклассной работы; 4. Пополнение методической базы.	1.Формирование навыка на здоровый образ жизни.

4 этап.

Предполагает	Результат
1. Полное освоение курса «Подвижные игры»; 2.Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества.	1.Формирование установки на здоровый образ жизни.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

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

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

Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»

1 класс

В результате освоения программного материала по программе «Подвижные игры» учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры.

Личностные результаты

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

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- учиться работать по определенному алгоритму

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:

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

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 реализация 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 за развитием 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;

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.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх разделов:

- **Раздел 1** «Современные подвижные игры»
- **Раздел 2** «Старинные народные игры»
- **Раздел 3** «Русские народные игры и забавы»
- **Раздел 4** «Русские игровые традиции»

Раздел 1 Современные подвижные игры **(34 ч.)**

1 класс: Ознакомление с играми, требующими командного состава

Тема 1 **Здоровый образ жизни (1ч)**

Теория. Беседа о здоровом образе жизни.

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

Тема 2 **Профилактика травматизма (0,5ч)**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

Тема 3 **Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» (0,5ч)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 4 **Личная гигиена (0,5ч)**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 5 Нарушение осанки (0,5)

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 6 Современные подвижные игры (30 ч)

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку»**,** «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Фигуры», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Мишка на прогулке», «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору», «Волки, зайцы, лисы», «Краски», «Второй лишний» «Эстафета».

«Отгадай, чей голосок», «Гуси – лебеди», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга», «Гонка с шайбами», «Черепахи». «Подвижная цель».

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс
«Современные подвижные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь-ные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Беседа о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	**1**	знакомятся с понятием здоровый образ жизни, с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр	Практическая работа; Теория.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
2	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.	**0,5**	знакомятся с правилами поведения на занятиях подвижными играми, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Развитие ценностного отношения к человеческой жизни, уважения чужого мнения, развитие чувства толерантности
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	**0,5**	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

			устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления			

			организма);			
4	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	**0,5**	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Привлечение внимания обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5	Упражнения для укрепления осанки.	**0,5**	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных	Практическая работа; Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом

			мышечных групп);			
6	Игры с бегом Игры с мячом. Игра с прыжками Зимние забавы. Игры малой подвижности. Эстафеты	**5** **5** **5** **5** **5** **5**	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Дата	Виды, формы контроля
1.	Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	02.09	Практическая работа; Теория.
2.	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижная игра «К своим флажкам!»	09.09	Практическая работа; Теория.
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики с рифмованными строчками. Подвижная игра «На зарядку становись!».	16.09	Практическая работа; Теория.
4.	Личная гигиена. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. **Игры с бегом** Упражнения с предметами. Подвижные игры «Отгадай, чей голосок?», «Гуси – лебеди», «Цепи кованы»Подвижная игра «Мойдодыр»	23.09	Практическая работа; игровая деятельность
5.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Подвижная игра «Поймай рыбку»	30.09	Практическая работа; игровая деятельность
6.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	07.10	Практическая работа; игровая деятельность
7.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижные игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	14.10	Практическая работа; игровая деятельность
8.	**Игры с мячом**. История возникновения игр с мячом. Профилактика травматизма при работе с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом.	21.10	Практическая работа; игровая деятельность

	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Метание в цель».		
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Подвижные игры: «Кто меткий?» «Охотники и утки».	11.11	Практическая работа; игровая деятельность
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	18.11	Практическая работа; игровая деятельность
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Подвижные игра «Мяч по полу»,	25.11	Практическая работа; игровая деятельность
12.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч соседу».	02.12	Практическая работа; игровая деятельность
13.	**Игра с прыжками** Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Поймай рыбку».	09.12	Практическая работа; игровая деятельность
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Подвижные игры «Удочка», «Плетень».	16.12	Практическая работа; игровая деятельность
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Подвижные игры «Зеркало», «Кто больше».	23.12	Практическая работа; игровая деятельность
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Нас не слышно и не видно».	30.12	Практическая работа; игровая деятельность
17.	Подвижные игры «Кто больше», «Лягушата и цапля».	13.01	Практическая работа; игровая деятельность
18.	**Зимние забавы** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Подвижная игра «Скатывание шаров».	20.01	Практическая работа; игровая деятельность
19.	Подвижные игры «Ворота», «Успевай, не зевай»	27.01	Практическая работа; игровая деятельность
20.	Подвижные игры «Мишень», «Два Мороза»,	03.02	Практическая работа; игровая деятельность

21.	Подвижные игры «Гонка с шайбами», «Перестрелка», «Клуб ледяных инженеров»	10.02	Практическая работа; игровая деятельность
22.	Подвижные игры «Белый медведь», «Хитрая лиса», «Зимние салки»	24.02	Практическая работа; игровая деятельность
23.	**Игры малой подвижности.** Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижные игры «Веревочка», «День и ночь», «Кто подходил?»	03.03	Практическая работа; игровая деятельность
24.	Подвижные игры «Бег с шариком», «Красный, зелёный», «Альпинисты»	10.03	Практическая работа; игровая деятельность
25.	Подвижные игры «Нас не слышно и не видно», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса»	17.03	Практическая работа; игровая деятельность
26.	Комплекс упражнений с мешочками. Подвижные игры «Разведчики», «Поезд».	24.03	Практическая работа; игровая деятельность
27.	Беседа «Нарушение осанки» Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка Подвижные игры «Команда быстроногих», «След в след»	07.04	Практическая работа; игровая деятельность
28.	**Эстафеты** Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика травматизма. Беговая эстафеты. Подвижная игра «След в след»	14.04	Практическая работа; игровая деятельность
29.	Упражнения для укрепления осанки. Подвижная игра «Третий лишний» Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	21.04	Практическая работа; игровая деятельность
30.	Подвижная игра «Чужая палочка» Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	28.04	Практическая работа; игровая деятельность
31.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Караси и щука»	05.05	Практическая работа; игровая деятельность
32.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Третий лишний», «Ворона и воробьи», «Краски», «Пустое место»	12.05	Практическая работа; игровая деятельность
33. 34	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Белки, шишки и орехи», «Бросай – беги», «Вызов номеров»	19.05 26.05	Практическая работа; игровая деятельность

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
Физическая культура: 1—2 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017.
Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.
Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.
Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 64 с. — (Начальная школа: воспитание и обучение. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
https://resh.edu.ru/
https://interneturok.ru/
http://www.openclass.ru
http://metodsovet.su
https://www.gto.ru/norms
https://resh.edu.ru/subject/9/1/
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
https://www.gto.ru/norms
https://uchi.ru/?-

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, стенка гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, бревно напольное

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524544001

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен С 10.09.2026 по 10.09.2027