МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ гимназия № 35

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Никандрова Е. А.

Приказ 165-од от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

г. Екатеринбург 2026

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной общеобразовательной программы начального общего образования .

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности, по формированию культуры здоровья учащихся на уровне начального общего образования являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 (в ред. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015);
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09-
3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Здаевич)

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными **задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

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.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые

исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

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 учащегося 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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:

регулятивныеУУД:

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

познавательныеУУД:

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

коммуникативныеУУД:

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

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Формы занятий:

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

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

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. **Виды деятельности**: игровая, познавательная.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивные праздники;
- фестиваль ГТО;
- «День здоровья».

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

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

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

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

Содержание курса внеурочной деятельности

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 различных народов». 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.

Календарно-тематическое планирование

программы «Подвижные игры»

2часа в неделю

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	
7.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	

11.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	
12.	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	
17.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	
18.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
19.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	
20.	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».		
22	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	
23	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	
24	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	
25	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1	
26	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	
27	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	
28	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	

29	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
30	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
31	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
32	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
33	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	
34	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	
35	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	
36	Игра «Строим крепость».	1	
37	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	
38	Игра «Лепим снеговика».	1	
39	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	
40	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	
41	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	
42	Игра «Быстрый лыжник».	1	
43	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	
44	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	
45	Игра «Санные поезда».	1	
46	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	
47	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	
48	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	
49	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	
50	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
51	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
52	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	

53	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	
54	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	
55	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	
56	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	
57	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	
58	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	
59	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	
60	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	
61	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	
62	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	
63	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1	
64	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
65	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	
66	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	
67	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	
68	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	

□

Календарно-тематическое планирование
программы «Подвижные игры»
3 часа в неделю

1

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	История возникновения игр с мячом.	1	
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу».	1	
9	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
10	Передача мяча в парах, «Кто с мячом».		
11	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1	
12	Передача мяча. «Игра «Бегуны и метатели».	1	
13	Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель».		
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.	1	
15	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
16	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	
17	Профилактика детского травматизма. Правильное дыхание. Игра «Подвижная цель».	1	
18	Последовательность обучения прыжкам. Игра	1	

	«Прыгающие воробышки».		
19	Комплекс ОРУ «Скакалочка». «Удочка».	1	
20	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».	1	
21	Игры со скакалкой. «Солнышко». «Зеркало».	1	
22	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	
23	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1	
24	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	
25	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	
26	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	
27	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
28	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1	
29	Построение в шеренгу. Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
30	ОРУ. Беговые эстафеты.	1	
31	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
32	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	

33	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.		
34	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	1	
35	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	
36	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	
37	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	
38	Комплекс ОРУ в движении. Игра «День и ночь».	1	
39	Комплекс игр в движении. Игра «К своим флажкам».	1	
40	Упражнения с предметами. Игра «Пустое место»	1	

41	Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо» Игра «Вызов номеров»	1	
42	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	1	
43	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	
44	Эстафеты с предметами. «А-ну-ка догони».	1	
45	Фитбол. «Будь в движении».	1	
46	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	
47	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежныхкомов».	1	
48	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	
49	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	
50	Игра «Лепим снежную бабу».	1	
51	Игра «Лепим сказочных героев».	1	
52	Игра «Санные поезда».	1	
53	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	
54	Игра «Строим крепость».	1	
55	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	
56	Игра «Лепим снеговика».	1	
57	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1	
58	Игра «Два мороза». «Заморожу».	1	
59	Игра «Снежинки и ветер». «Метелица».	1	
60	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	
61	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	
62	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	
63	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	
64	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	
65	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	
66	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	
67	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и	1	

	мышка». Игра «Ручеек».		
68	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	
69	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1	
70	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	
71	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
72	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
73	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
74	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
75	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
76	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	
77	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне»	1	
78	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
79	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
80	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
81	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
82	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	
83	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	
84	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	
85	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
86	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	
87	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	

88	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»	1	
89	Комплекс ОРУ. Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	
90	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	
91	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
92	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	
93	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
94	Комплекс ОРУ. Игра « Стойка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
95	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	
96	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	
97	Комплекс ОРУ для правильной осанки, Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
98	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	
99	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	
100	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	
101	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	
102	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.

2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2021 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 21.01.2025 по 21.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371001

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027