

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющихся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в образовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для «занимающихся» по программе предусматриваются теоретические, практические занятия.

**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.

**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 на улице 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 дети 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, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале .

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

### Образовательные:

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

### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским 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.

## Планируемые результаты

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выражать творческое отношение к игровому процессу. повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры. - проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность,

	активность и инициативность)
--	------------------------------

-проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;

-проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

#### 1. Личностные:

- 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.

#### 2. Метапредметные:

##### Познавательные:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

##### Коммуникативные:

- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

##### Регулятивные:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### 3. Предметные:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;

## Содержание .

### 1 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)  
 Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)  
 Тема 3 Личная гигиена (1ч)  
 Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)  
 Тема 5 Нарушение осанки (2ч)  
 Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)  
 Итого – 33ч

### 2 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)  
 Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)  
 Тема 3 Личная гигиена (1ч)  
 Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)  
 Тема 5 Нарушение осанки (2ч)  
 Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

### 3 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)  
 Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)  
 Тема 3 Личная гигиена (1ч)  
 Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)  
 Тема 5 Нарушение осанки (1ч)  
 Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

### 4 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)  
 Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

- Тема 3 Личная гигиена (1ч)  
 Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)  
 Тема 5 Нарушение осанки (2ч)  
 Тема 6 Современные подвижные игры (25ч)

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 класс**  
**«Современные подвижные игры»**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1.	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1
7	«Поймай рыбку»	1		1
8	«Цепи кованы»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Змейка на асфальте»	1		1
11	«Бег с шариком»	1		1
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1
13	«Третий лишний»	1		1
14	«Ворота»	1		1
15	«Чужая палочка»	1		1
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1
17	Профилактика травматизма	1	1	
18	Нарушение осанки	1		1
19	«След в след»	1		1
20	Эстафета	1		1
21	« Мишень»	1		1
22	«С кочки на кочку»	1		1
23	«Без пары»	1		1
24	«Веревочка»	1		1

25	«Плетень»	1		1
26	Профилактика травматизма	1	1	
27	«Кто больше»	1		1
28	«Успевай, не зевай»	1		1
29	«День и ночь»	1		1
30	«Наперегонки парами»	1		1
31	«Ловушки-перебежки»	1		1
32	«Вызов номеров»	1		1
33	Эстафета	1		1

## 2 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	<b>Старинные подвижные игры</b> «Двенадцать палочек»	1		1
7	«Катание яиц»	1		1
8	«Чижик»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Пустое место»	1		1
11	«Городки»	1		1
12	«Пятнашки»	1		1
13	«Волки и овцы»	1		1
14	«Намотай ленту»	1		1
15	«Лапта»	1		1
16	«Без соли соль»	1		1
17	«Чет-нечет»	1		1
18	«Серый волк»	1		1
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1

20	Профилактика травматизма	1	1	
21	Нарушение осанки	1		1
22	«Платок»	1		1
23	«Кто боится колдуна?»	1		1
24	«Догонялки на санках»	1		1
25	«Лучники»	1		1
26	«Волк»	1		1
27	«Камнепад»	1		1
28	«Шаровки»	1		1
29	«Горелки»	1		1
30	«Штандер»	1		1
31	«Рыбки»	1		1
32	«Бабки»	1		1
33	«Казачьи-разбойники»	1		1
34	Эстафета	1		1

**3 класс**  
**« Русские народные игры и забавы»**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	<b>Русские народные игры и забавы</b> <b>«Щука»</b>	1		1
7	«Водяной»	1		1
8	«Третий лишний»	1		1
9	«На золотом крыльце сидели...»	1		1
10	«Кандалы»	1		1
11	«Ворота»	1		1
12	«Слон»	1		1
13	«Козел»	1		1

14	«Лягушки и цапля»	1		1
15	«Волк во рву»	1		1
16	«Прыгуны»	1		1
17	«Лошади»	1		1
18	Профилактика травматизма	1		1
19	«Птички и клетка»	1		1
20	«Северный и южный ветер»	1		1
21	«Бой петухов»	1		1
22	«Караси и щука»	1		1
23	«Лиса в курятнике»	1		1
24	«Река и ров»	1		1
25	«Горячая картошка»	1		1
26	«Заяц без логова»	1		1
27	«Подвижная цель»	1		1
28	Профилактика травматизма	1	1	
29	«Бредень»	1		1
30	«Заколдованный замок»	1		1
31	«Али-баба»	1		1
32	«Два Мороза»	1		1
33	«Жар-птица».	1		1
34	«Перетягивание каната»	1		1

#### 4 класс

#### «Русские - Народные подвижные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1.	Здоровый образ жизни	1	1	
2	«Горячая картошка», «Ручеек»	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	«Филин и пташка», «Горелки»	1		1
6	«Кот и мыши», «Встречный бой»	1		1
7	«Волк и овцы», игры с мячом.	1		1

8	«Воробьи вороны», игры с мячом.	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Третий лишний», игры с мячом.	1		1
11	Командная игра «Пионербол»	1		1
12	«Белые медведи», «Хитрая лиса»	1		1
13	«Охотники и утки», «Удочка»	1		1
14	«Не дай мяч водящему»	1		1
15	Командная игра «Пионербол»	1		1
16	«Безумный заяц», игры с мячом.	1		1
17	Профилактика травматизма	1	1	
18	«Снайпер», «Вышибала»	1		1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1		1
20	Командная игра «Мини-баскетбол»	1		1
21	Командная игра «Мини-футбол»	1		1
22	«Перестрелка», «Прыгай через ров»	1		1
23	«Салки с мячом», перетяни канат.	1		1
24	« Вытолкни из круга», «Салки»	1		1
25	«Чай-чай-выручай», игры с мячом.	1		1
26	Профилактика травматизма	1	1	
27	«Веселые ребята», «Космонавты»	1		1
28	«Медведь и пчелы», «Колдунчики»	1		1
29	Игры по выбору детей.	1		1
30	«Карлики и великаны», «Невод»	1		1
31	«Пустое место», «Салки»	1		1
32	Командные игры «Пионербол»	1		1
33	Командные игры «Пионербол»	1		1
34	Эстафеты с мячом.	1		1