

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением
отдельных предметов имени Б.С. Суворова»**

624091, Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул. Красноармейская, дом 6.
Телефон: (34368) 7-75-01, (34368) 7-75-03; E-mail: sch1-vp@yandex.ru

ПРИНЯТО
на педсовете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 01-11/80 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Возраст: 7 лет, 1 класс
Количество часов: 68 ч.**

Составитель:
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 1»
Кусяева И.А.

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 16.11.2022 № 992;
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения от 24.11.2022 № 1023;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом школы.
- Положением об организации внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 1» г. Верхняя Пышма.

Программа курса 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.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и

стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год; возраст – 7 лет, 1 класс.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

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

Игровая деятельность – один из самых значимых видов деятельности младших школьников. Не случайно игры так широко распространены в работе педагогов начальной школы. Игра порождает особую реальность, выделяющуюся из повседневности особым, присвоенным субъектом игровым пространством; особым, нелинейно протекающим игровым временем; особой, значимой для субъекта системой норм и ценностей, отражённых в игровых правилах; особой, чрезвычайно сплочённой игровой общностью.

Игра создаёт среди её участников особое напряжение, делающее данную реальность притягательной для ребёнка, значимой и наполненной ценностными смыслами. Игра – это не только развлечение, не только способ эмоциональной разрядки ребёнка. Игра обладает ещё и огромным личностно развивающим, воспитывающим потенциалом.

Во-первых, игровая общность, благодаря способности игры зачаровывать и приковывать к себе детей, складывается довольно быстро. А это немаловажно для воспитания, которое в отечественных школах носит преимущественно коллективный характер.

Во-вторых, моделируемые в игре отношения переносятся на совершенствование дальнейшей практической деятельности ребёнка. В игре, таким образом, может происходить коренное изменение позиции школьника в отношении к окружающему миру.

В-третьих, в игре педагог может моделировать различные социальные ситуации, задавать произвольные параметры игрового пространства: сюжет, действующие лица, характер их взаимоотношений, контекст игрового действия, время, место и другие условия, насыщая тем самым это пространство смыслами, имеющими воспитательную ценность.

В-четвёртых, игра способна погрузить школьника в проблемы современного мира, показать сложность человеческих отношений в мире взрослых, дать почувствовать это посредством вхождения в игровую роль. Возможность примерить на себя различные роли позволяет школьнику посмотреть на привычную реальность глазами других людей, с других точек зрения.

Всё это делает чрезвычайно актуальной данную программу внеурочной деятельности «Подвижные игры», целью которой является не просто развлечение детей игрой, но и развитие их личности посредством игры. Особенностью реализации данной программы является то, что предусматриваемые ею игровые занятия проводятся не в строго

указанном программном порядке, а так как сочтёт нужным сам педагог. Более того, для предотвращения утомляемости детей целесообразно в каждое занятие включать коммуникативные игры, игры на сплочение коллектива или небольшие игры из раздела «Игры народов мира».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Изучение учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлено на достижение следующей цели:

- способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья. Основные задачи программы курса:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;

- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;

- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе; • воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;

- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

«Подвижные игры»

Игры с бегом. (12 часов)

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

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (12 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»

Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игра с прыжками. (6 часов)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры малой подвижности. (9 часов)

Теория. 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». Игра «Красный, зелёный».

Игра «Альпинисты».
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».

Игра «Чемпионы скакалки».
Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».

Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы. (7 часов)
Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.
Практические занятия:
Игра «Скатывание шаров».
Игра «Гонки снежных комов».
Игра «Клуб ледяных инженеров».
Игра «Мяч из круга».
Игра «Гонка с шайбами».
Игра «Черепахи».
Игра «Лепим снежную бабу».
Игра «Лепим сказочных героев».
Игра «Санные поезда».
Игра «На одной лыже».
Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты. (9 часов)
Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
Практические занятия:
Беговая эстафеты.
Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры. (10 часов)
Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.
Практические занятия:
Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»
Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, путем знакомства с национальными играми народов страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и Свердловской области;

- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений. Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов путем подбора заданий и тематических игр;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности через народные игры.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями: 1) Базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) Базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;

- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

- оценивать свой вклад в общий результат;

• выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.
Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: 1)
самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- 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;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

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

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

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля 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;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

3. Тематическое планирование

1 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------|---|--------------|--|
| 1 | Игры с бегом 12 часов | ТБ. Игра «Фигуры». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | |
| 3 | | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1 | |
| 4 | | Игра «Второй лишний». | 1 | |
| 5 | | Игра «День и ночь». | 1 | |
| 6 | | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | |
| 7 | | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «Пустое место». | 1 | |
| 8 | | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» | 1 | |
| 9 | | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». | 1 | |
| 10 | | Игра «Краски». | 1 | |
| 11 | | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». | 1 | |
| 12 | | Игра «Вороны и воробьи» | 1 | |
| 1 | Игры с мячом 12 часов | Игра «Мяч по полу». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». | 1 | |
| 3 | | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 | |
| 4 | | Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». | | |
| 5 | | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 | |
| 6 | | Игра «Мяч соседу». | 1 | |
| 7 | | Игра «Подвижная цель». | 1 | |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|
| 8 | | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» | 1 | |
| 9 | | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». | 1 | |
| 10 | | Игра «Скорый поезд». | 1 | |
| 11 | | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». | 1 | |
| 12 | | Игра «Не упусти мяч». | 1 | |
| 1 | Игры с прыжками 6 часов | Игра «Прыгающие воробышки». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 | |
| 3 | | Игра «Зеркало». | 1 | |
| 4 | | Игра «Выше ножки от земли». | 1 | |
| 5 | | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | |
| 6 | | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 | |
| 1 | Игры малой подвижности 9 часов | Игра «Альпинисты». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд». | 1 | |
| 3 | | Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 | |
| 4 | | Игра «Построение в шеренгу». | 1 | |
| 5 | | Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | |
| 6 | | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». | 1 | |
| 7 | | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 | |
| 8 | | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». | 1 | |
| 9 | | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 | |

| | | | | |
|-------|-----------------------------------|--|---|--|
| 1 | Зимние забавы 7 часов | Игра «Гонки снежных комов». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Мяч из круга». | 1 | |
| 3 | | Игра «Гонка с шайбами». | 1 | |
| 4 | | Игра «Черепахи». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «На одной лыже». | | |
| 5 | | Игра «Лепим снежную бабу». | | |
| 6 | | Игра «Санные поезда». | | |
| 7 | | Игра «Езда на перекладных» | | |
| 1 | Эстафеты 10 часа | Знакомство с правилами проведения эстафет. | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Беговая эстафеты. | 1 | |
| 3 | | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | |
| 4 | | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 | |
| 5 | | Эстафеты «Рак пятится назад» | | |
| 6 | | Эстафеты «Чемпионы скакалки» | | |
| 7 | | Эстафеты «Вьюны». | | |
| 8 | | Эстафеты «Скорый поезд». | | |
| 9 | | Эстафеты «Стрекозы» | | |
| 10 | | Эстафеты «На новое место». | | |
| 1 | Русские народные игры 12 часов | Игра "Чехарда". | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Золотые ворота» | 1 | |
| 3 | | Игра «Чижик» | 1 | |
| 4 | | Игра «Калин – бан -ба» | | |
| 5 | | Игра «Бегунок» | 1 | |
| 6 | | Игра «Верёвочка» | 1 | |
| 7 | | Игра «Котел» | 1 | |
| 8 | | Игра "Дедушка - сапожник". | 1 | |
| 9 | | Игра "Бубенцы". | 1 | |
| 10 | | Игра "Горелки". | 1 | |
| 11 | | Игра "Петушки". | 1 | |
| 12 | | Игра "Городки". | 1 | |
| Всего | 68 часов | | | |

Литература

1. • Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» .
2. Электронный учебник. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс В.И. Лях, Просвещение, 2017г. стр. 59-93
3. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. —М.: Просвещение, 2019. — 176 с
4. Физическая культура.1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <https://www.gto.ru>
5. Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6. <http://schoolcollection.edu.ru>