

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 17  
городского округа Кинешма.  
(МБОУ школа №17)  
155809, Ивановская область, город Кинешма, улица Наволокская, д. 18,  
тел./факс 8(49331) 2-18-50  
Электронная почта: [schkola17-kin@yandex.ru](mailto:schkola17-kin@yandex.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
ШМО учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от 29.08.2023

**Рабочая программа предметного курса части учебного плана,  
формируемого участниками образовательных отношений  
на уровень начального общего образования**

**«Подвижные игры»  
(срок реализации 4года)**

## **Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры»**

**Сроки освоения программы:** 1-4 класс

На программу учебного курса «Подвижные игры» в 1-4 классах отводится **135 часов**.

Из них: **1 класс – 33 часа** (1 час в неделю, 33 учебных недели), во **2-4 классах по 34 часа** (1 час в неделю, 34 учебных недели).

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

#### **1 класс**

##### **Игры с бегом**

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 пчелы». Игра «У медведя во бору»;

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

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».

##### **Игры с прыжками**

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».

##### **Игры малой подвижности**

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».

##### **Зимние забавы**

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков»;

Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга»;

Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

### **Эстафеты**

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

Беговые эстафеты;

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками);

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры**

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».

## **2 класс**

### **Игры с бегом**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

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 «Невод». Игра «Колесо»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### **Игры с прыжками**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»;

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»;

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 с мячом**

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

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».

### **Игры малой подвижности**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности.

Практические занятия:

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**

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев»;

Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже»;

Игра «Езда на перекладных».

### **Эстафеты**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

Веселые старты;

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»;

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»;

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»;

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры**

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»;

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»;

Разучивание народных игр. Игра «Котел»;

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### **3 класс**

#### **Игры с бегом**

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»;

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»;

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».

#### **Игры с мячом**

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»;

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»;

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»;

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра

«Русская лапта».

### **Игры с прыжками**

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»;

Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»;

Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»;

Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности**

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия:

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»;

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»;

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»;

Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

### **Зимние забавы**

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка»;

Игра «Лепим снеговика»;

Игра «Меткий стрелок».

### **Эстафеты**

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»;

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»;

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры**

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки";

Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»;

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»;

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## **4 класс**

### **Игры с бегом**

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторение считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»;

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята»;

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### **Игры с мячом**

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»;

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники»;

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота»;

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»;

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи»;

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»;

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **Игра малой подвижности**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»;

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы**

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу»;

Игра «Пустое место»;

Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами;

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами»;

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

### **Народные игры**

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить";

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина";

Разучивание народных игр. Игра "Коршун";

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

### **Планируемые результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»**

#### **Личностные результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»**

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- 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;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

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 в 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

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

#### **Метапредметные результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»**

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» отражают:

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;

-корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

-строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

-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;

-планировать этапы предстоящей работы, определять последовательность учебных действий;

2) самоконтроль:

-устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

-корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты освоения учебного курса «Подвижные игры»**

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают:

- 1) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 2) овладение жизненно важными навыками гимнастики;
- 3) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 4) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают сформированность умений:

- представлять занятия 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 инвентарем 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- участвовать в народных играх, развивающих подвижных ролевых играх; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивают развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждают к здоровому образу жизни, воспитывают силу воли, ответственность, формирование установок на защиту слабых.

**Тематическое планирование освоения учебного курса «Подвижные игры» с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела курса, формы проведения занятий и возможность использования электронных образовательных (цифровых) ресурсов.**

**Тематическое планирование освоения учебного курса  
«Подвижные игры»  
1 класс (33ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Игры с бегом</b>	<b>6</b>		
	1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>
	2. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»;		Подвижные игры и упражнения в спортивном зале	
	3. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору»;			
	4. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди»;		ОРУ в спортивном зале	
	5. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы»;		Подвижные игры в спортивном зале	
	6. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/</a>
<b>2</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>		
	1. Теория. История возникновения игр с мячом.		Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>
	2. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу»;		Подвижные игры и упражнения в спортивном зале	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a>
	3. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»;			
	4. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>

<p>«Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»;</p> <p>5. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».</p>	<b>5</b>	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
<p><b>3 Игры с прыжками</b></p> <p>1. Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>2. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».</p>	<b>5</b>	<p>Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале</p>	
<p><b>4 Игры малой подвижности</b></p> <p>1. Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>2. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»;</p> <p>4. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки»;</p>	<b>5</b>	Беседа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a></p>
		<p>Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале</p>	

	5. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».			
<b>5</b>	<b>Зимние забавы</b> 1. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. 2. Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков»; 3. Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга»; 4. Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	<b>4</b>	Беседа  Подвижные игры на свежем воздухе	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a>
<b>6</b>	<b>Эстафеты</b> 1. Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. 2. Беговые эстафеты; 3. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками); 4. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	<b>4</b>	Беседа  Эстафеты в спортивном зале	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</a>
<b>7</b>	<b>Народные игры</b> 1. Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. 2. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»; 3. Разучивание народных игр. Игра «Чижик»; 4. Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	<b>4</b>	Беседа  Подвижные народные игры в спортивном зале	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/</a>

**Тематическое планирование освоения учебного курса  
«Подвижные игры»  
2 класс (34ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Игры с бегом</b> 1. Теория. Правила	<b>5</b>	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>

<p>безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.</p> <p>2. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».</p>		<p>Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/">/4601/main/195022/</a></p>
<p><b>2 Игры с прыжками</b></p> <p>1. Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.</p> <p>2. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Беседа</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/</a></p>
<p><b>3 Игры с мячом</b></p> <p>1. Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.</p> <p>2. Совершенствование координации движений.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Беседа</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/</a></p>
		<p>Подвижные игры в</p>	

<p>Игра «Передал – садись». Игра «Свечи»; 3. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»; 4. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд»; 5. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».</p>	<p>спортивном зале</p>	
<p><b>4 Игры малой подвижности</b> 1. Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности. 2. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны»; 3. Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»; 4. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки»; 5. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Беседа</p> <p>Упражнения и подвижные игры в спортивном зале <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/</a></p> <p>Построения в спортивном зале</p>
<p><b>5 Зимние забавы</b> 1. Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. 2. Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим</p>	<p><b>4</b></p>	<p>Беседа <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a></p> <p>Подвижные игры на</p>

	сказочных героев»;		свежем	
	3. Игра «Саньные поезда».		воздухе	
	Игра «На одной лыже»;			
	4. Игра «Езда на			
	перекладных».			
<b>6</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>		
	1. Теория. Правила		Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</a>
	безопасного поведения при			
	проведении эстафет.			
	Способы деления на			
	команды. Считалки.			
	Веселые старты;			
	2. Эстафеты «Бег по		Эстафеты в	
	кочкам», «Бег		спортивном	
	сороконожек»;		зале	
	3. Эстафеты «Рак пятится			
	назад», «Скорый поезд»;			
	4. Эстафеты «Чемпионы			
	скакалки», «Вьюны»;			
	5. Эстафеты «Стрекозы»,			
	«На новое место».			
<b>7</b>	<b>Народные игры</b>	<b>5</b>		
	1. Теория. История		Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/main/224146/</a>
	изучения и организации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/</a>
	игр. Знаменитые			
	собиратели и организаторы			
	игр. Игровая терминология.			
	2. Разучивание народных		Подвижные	
	игр. Игра «Бегунок»;		народные	
	3. Разучивание народных		игры в	
	игр. Игра «Верёвочка»;		спортивном	
	4. Разучивание народных		зале	
	игр. Игра «Котел»;			
	5. Разучивание народных			
	игр. Игра "Дедушка -			
	сапожник".			

**Тематическое планирование освоения учебного курса  
«Подвижные игры»**

**3 класс (34ч)**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Игры с бегом</b>	<b>5</b>		
	1. Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.		Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/</a>
	2. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра		Подвижные игры и	

<p>«Змейка». Игра «Челнок»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».</p>	<p>упражнения в спортивном зале</p>
<p><b>2 Игры с мячом</b></p> <p>1. Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.</p> <p>2. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».</p>	<p><b>5</b></p> <p>Беседа</p> <p>Подвижные игры и комплексы упражнений в спортивном зале</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/</a></p>
<p><b>3 Игры с прыжками</b></p> <p>1. Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.</p> <p>2. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ. Игра</p>	<p><b>5</b></p> <p>Беседа</p> <p>Подвижные игры в спортивном зале</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a></p>



	«Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»;		
	5. Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?»).		
<b>4</b>	<b>Игры малой подвижности</b>	<b>5</b>	
	1. Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.		Беседа
	2. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».		Упражнения и
	Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест»;		подвижные игры в
	3. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.		спортивном зале
	Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»;		
	4. Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко»;		
	5. Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».		
<b>5</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	
	1. Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и поговорки о зиме. Беседа о закаливании.		Беседа
	2. Игра «Строим крепость».		Подвижные
	Игра «Взятие снежного городка»;		игры на свежем воздухе
	3. Игра «Лепим снеговика»;		
	4. Игра «Меткий стрелок».		
<b>6</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	
	1. Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.		Беседа
	2. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка»;		Эстафеты в спортивном зале
	3. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке»;		
	4. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч		

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/>

вперед себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».  
 5. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

## 7 Народные игры

5

1. Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Беседа

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/278964/>

2. Разучивание народных игр. Игра "Горелки";

Подвижные народные игры в

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/>

3. Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»;

спортивном зале

4. Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»;

5. Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

### Тематическое планирование освоения учебного курса

#### «Подвижные игры»

4 класс (34ч)

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Игры с бегом</b>	<b>5</b>		
	1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.		Беседа	
	2. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»;		Подвижные игры и упражнения в	
	3. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»;		спортивном зале	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/</a>
	4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята»;			
	5. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».			
<b>2</b>	<b>Игры с мячом</b>	<b>5</b>		
	1. Теория. Правила безопасного поведения с		Беседа	

<p>мячом в местах проведения подвижных игр.</p>			
<p>Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.</p>			
<p>2. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»;</p>		<p>Подвижные игры и упражнения в спортивном зале</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/</a></p>
<p>3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра «Пионербол»</p>			
<p>4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота»;</p>			
<p>5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».</p>			
<p><b>3 Игры с прыжками</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Беседа</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a></p>
<p>1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.</p>			
<p>2. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»;</p>		<p>Подвижные игры в спортивном зале</p>	
<p>3. Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи»;</p>			
<p>4. Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»;</p>			
<p>5. Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».</p>			
<p><b>4 Игра малой подвижности</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Беседа</p>	
<p>1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.</p>			
<p>Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</p>			
<p>2. Комплекс ОРУ на месте.</p>		<p>Упражнения</p>	

<p>Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет»;</p> <p>3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф»;</p> <p>4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»;</p> <p>5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».</p>	<p>и подвижные игры в спортивном зале</p>	
<p><b>5 Зимние забавы</b></p> <p>1. Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного душажного хода, поворота в движении и торможение.</p> <p>2. Игра «Снежком по мячу»;</p> <p>3. Игра «Пустое место»;</p> <p>4. Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».</p>	<p>4</p>	<p>Беседа <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/</a></p> <p>Подвижные игры на лыжах на свежем воздухе</p>
<p><b>6 Эстафеты</b></p> <p>1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.</p> <p>2. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами;</p> <p>3. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами»;</p> <p>4. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи);</p> <p>5. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного</p>	<p>5</p>	<p>Беседа <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</a></p> <p>Эстафеты в спортивном зале</p>

мяча, «Кто первый?»,  
эстафета парами.

**7 Народные игры**

**5**

1. Теория. Традиционные  
народные праздники.  
Календарные народные  
праздники. Классификация  
народных игр.

2. Разучивание народных  
игр. Игра "Корову доить";  
Разучивание народных игр.  
Игра "Малечина -  
колечина";

3. Разучивание народных  
игр. Игра "Коршун";

4. Разучивание народных  
игр. Игра "Бабки";

5. Разучивание народных  
игр.

Беседа

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/main/278887/>

Подвижные  
народные  
игры в  
спортивном  
зале