

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Погорельская средняя общеобразовательная школа »

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета.  
Протокол №1 от «25» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ М.М. Кощев  
Приказ № 97А  
от «25» августа 2022г

**Рабочая программа  
учебного курса  
«Оздоровительная физкультура»  
(модуль предмета «Физическая культура»)**

**с оздоровительно- физкультурной направленностью,  
на основе подвижных игр**

**для 1 – 4 класса**

Составитель: Туголукова Анна Николаевна-  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Лях В.И. «Физическая культура».

Модуль программы составлен на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Лях В.И. «Физическая культура».

Программа третьего урока физической культуры для начальных классов общеобразовательных учреждений разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Программа модуля «Оздоровительная физкультура, на основе подвижных игр» рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчёта 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в **1 классе 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.**

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни.
4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.
5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.
6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

## **Общая характеристика учебного предмета**

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

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Модульная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность на основе подвижных игр. Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

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

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

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

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

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

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

### **Результаты освоения учебного предмета**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

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

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

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

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

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

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

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

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

### **Содержание модульной программы**

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа модуля для урока физической культуры, которая состоит из набора основных модулей - игры с бегом, игры с мячом, игры с прыжками, игры малой подвижности, народные игры, зимние игры, эстафеты. Освоение данных модулей направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

### **Содержание программы**

#### **1класс 33 часа**

#### **Игры с бегом (4часа).**

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

#### Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

### **Игры с мячом (10 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

### **Игра с прыжками ( 4 часа).**

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".
- 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 (4 часа).**

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». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

### **Народные игры (4 часа)**

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".

#### **Зимние забавы (4 часов).**

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

#### **Эстафеты (3 часа).**

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.
- Эстафета "вызов номеров".

## **Содержание программы**

### **2класс 34 часа**

#### **Игры с бегом ( 4 часа)**

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». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

#### **Игры с мячом (10 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

### Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

### **Игры с прыжками (4 часов)**

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 малой подвижности (4 часа)**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

### Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

### **Народные игры (4 часа)**

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".

### **Зимние забавы (4 часа)**

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

#### Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

### **Эстафеты (4 часа)**

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»

## **Содержание программы**

### **3 класс- 34 часа**

### **Игры с бегом ( 4 часа)**

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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырчалочки».

### **Игры с мячом (10 часов)**

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

#### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

### **Игры с прыжками (4 часа)**

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 « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

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».

### **Народные игры ( 4 часа)**

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

### **Зимние забавы (4 часов)**

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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

### **Эстафеты (4 часа)**

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».

## **Содержание программы**

**4 класс- 34 часа**

### **Игры с бегом (4 часа).**

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 «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

### **Игры с мячом (10 часов)**

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». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- 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».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **Игры с прыжками (4 часа).**

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 (4часа).**

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». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

### **Народные игры (4часа)**

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".
- Игра "Русская лапта".

### **Зимние забавы (4 часа).**

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

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

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».

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

### Эстафеты (4часа).

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 перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка».

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п\п	Тема раздела	Теория	Практика	Формы деятельности	Виды деятельности
1	Техника безопасности	По ходу практических занятий	-	Беседа	Познавательная
2	История возникновения подвижных игр		-	Беседа	Познавательная
3	Здоровье и здоровый образ жизни		-	Беседа	Познавательная
4	Правила проведения эстафет		-	Беседа	Познавательная
5	Игры с бегом		4	Игра	Спортивно-оздоровительная
6	Игры с мячом		10	Игры	Спортивно-оздоровительная
7	Игры с прыжками		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
8	Игры малой подвижности		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
9	Народные игры		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
10	Зимние забавы		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
11	Эстафеты		3	соревнования	Спортивно-оздоровительная
	Итого:33		33		

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ п\п	Тема раздела	Теория	Практика	Формы деятельности	Виды деятельности
1	Техника безопасности	По ходу практических	-	Беседа	Познавательная

2	История возникновения подвижных игр	занятий	-	Беседа	Познавательная
3	Здоровье и здоровый образ жизни		-	Беседа	Познавательная
4	Игры с бегом		4	Игра	Спортивно-оздоровительная
5	Игры с мячом		10	Игры	Спортивно-оздоровительная
6	Игры с прыжками		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
7	Игры малой подвижности		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
8	Народные игры		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
9	Зимние забавы		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
10	Эстафеты		4	соревнования	Спортивно-оздоровительная
	Итого:34		34		

**Тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика	Формы деятельности	Виды деятельности
1	Техника безопасности	По ходу практики	-	Беседа	Познавательная
2	Физические качества человека		-	Беседа	Познавательная
3	Здоровье и здоровый образ жизни		-	Беседа	Познавательная
4	Материальная и духовная игровая культура		-	Беседа	Духовно-нравственная
5	Игры с бегом		4	Игра	Спортивно-оздоровительная
6	Игры с мячом		10	Игры	Спортивно-оздоровительная
7	Игры с прыжками		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
8	Игры малой подвижности		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
9	Народные игры		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
10	Зимние забавы		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
11	Эстафеты		10	соревнования	Спортивно-оздоровительная
	Итого:34		34		

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика	Формы деятельности	Виды деятельности
-------	--------------	--------	----------	--------------------	-------------------

1	Техника безопасности	По ходу практики	-	Беседа	Познавательная
2	Построение. Перестроение, деление на команды		-	Беседа	Познавательная
3	Здоровье и здоровый образ жизни		-	Беседа	Познавательная
4	Классификация народных игр		-	Беседа	Духовно-нравственная
5	Игры с бегом		4	Игра	Спортивно-оздоровительная
6	Игры с мячом		10	Игры	Спортивно-оздоровительная
7	Игры с прыжками		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
8	Игры малой подвижности		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
9	Народные игры		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
10	Зимние забавы		4	Игры	Спортивно-оздоровительная
11	Эстафеты		4	соревнования	Спортивно-оздоровительная
	Итого:34		34		

### Методическое обеспечение программы.

Для реализации модульной программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Методическое обеспечение. 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. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: 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, преимущественно 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.

### **Планируемые результаты изучения модуля в учебном курсе «Физическая культура»**

#### **1 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

#### **2 класс:**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

#### **3 класс:**

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

#### **4 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).  
Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- 8.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
9. Проблемы безопасности и здоровья в современном мире, Шадринск, издательство ШГПИ, 2010\_232 стр.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
11. **Интернет-ресурсы**  
Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;

Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>

Официальный сайт УМК “Перспектива” [http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371);

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.  
<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>