

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждена  
приказом от 01.09.2022 №330-о

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»

Составитель:  
Инструктор по ФИЗО  
Булнина Наталья Ивановна

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Подвижные игры»
3. Сведения об авторах	Бунина Наталья Ивановна,
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утверждена президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11)); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.); ФЗ от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»; Устав ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики дифференцированного обучения».
4.2 Область применения	Дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивной
4.4 Тип программы	Общеразвивающая
4.5 Вид программы	Адаптированная
4.6 Возраст обучающихся	7—18 лет

4.7 Продолжительность обучения	9 месяцев
--------------------------------------	-----------

## **РАЗДЕЛ № 1: Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта общего образования. (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Программа достаточно вариативна и позволяет проявлять индивидуальный творческий подход.

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьёзными являются: неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия.

Программа составлена с учётом специфики. Категория обучающихся в учреждении - дети с ограниченными возможностями здоровья, ежегодная частичная сменяемость учащихся.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма ребёнка. Большую роль в преодолении недостатков моторного, психомоторного здоровья играют занятия по подвижным играм.

Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно

включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровьесберегающих принципах:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: сольная работа, работа в группах).

На занятиях по подвижным играм с детьми с ограниченными возможностями здоровья большое внимание уделяется координации движений ног с движениями головы, рук, корпуса. Каждое занятие строится по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие, чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых.

Необходимо каждый раз обращать внимание на правильное, равномерное дыхание, артикуляцию, на развитие мышц речевого аппарата, мелких мышц рук и всего организма.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья дал возможность опробовать на практике и систематизировать новые формы и направления, а так же разрабатывать и применять эффективные **методы и приёмы**.

Основными из них являются:

- показ движений учителем или учеником;
- символы – жесты;
- разминка;
- многократные закрепления движений и их последовательности;
- пальчиковая «азбука»;
- объяснение;
- поощрение;
- игры на внимание;

- личный пример;

Занятия подвижными играми способствуют гармоничному развитию личности. В коллективе дети не только учатся играть, но и становятся более чуткими, внимательными к другим участникам, избавляются от стеснительности, зажатости, учатся радоваться своим достижениям и успехам других детей.

**Режим занятий** осуществляется по отдельному графику.

**Сроки реализации:** полный курс обучения по программе – 1 год.

**1.2. Цель программы** – укрепить здоровье детей, формировать двигательную активность, развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности.

**Задачи:**

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

### **1.3. Содержание программы**

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со

скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- **лазание**, перелезания через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- **упражнения в равновесии**: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- **упражнения с предметами**: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
- **упражнения для рук**, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх; Пальчиковая гимнастика упр. для моторики рук.
- **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
- **эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
- **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению

двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». Пальчиковая гимнастика.	1
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
10	Игры на свежем воздухе	1
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».Пальчиковая гимнастика.	1
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты» Пальчиковая гимнастика.	1
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай	1



	руку»	
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать» Пальчиковая гимнастика.	1
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках. Пальчиковая гимнастика.	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
27.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
28.	Игры на свежем воздухе	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1
30-31.	Шашечный турнир.	1
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
34	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1
<b>Всего:</b>		<b>34 ч.</b>

### Содержание.

В №	Тема занятия	Кол-во часов	Речевой материал	Планируемые результаты		Вид деятельности
				Предметные	Личностные	
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1	Правила поведения, правила безопасности, спортивная форма, бег, ходьба	Выполнять основные движения в ходьбе и беге, играть в подвижные игры	<b>Личностные:</b> -умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности -проявление	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1	Бег, разминка, подвижные игры, охотники	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, охотники	взаимопомощи и сопереживания -проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра
3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1	два мороза, подвижная игра, бег	Выполнять бег, разминку, подвижные игры,	поставленных целей -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра
4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом».	1	старт, мяч, повторение, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, повторить игры	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр

	Повторение игр				нравственных нормах положительное отношение к физической культуре; - готовность к организации взаимодействиям одноклассниками с	
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр	1	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, повторить игры		Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1	Бег, медленно, игра, подвижная игра, ловишки	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры		Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание подвижных игр
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок? » «Наперегонки парами».	1	Бег, медленно, игра, подвижная игра, отгадать, пара	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры		Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание подвижных игр
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1	Веселые старты, бег, эстафеты, ОРУ	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, веселые		Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, проведение эстафет

				старты		
9	Игры на свежем воздухе	1	ОРУ, игра, подвижная игра, соревнования	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе		Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1	Бег, прыгающие воробушки, повторение, игра, разминка	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр
11	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, мяч, сосед, пустое место, игра, повторение	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр
12	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч	1	Разминка, бег, медленно, эстафета, чехарда	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, разучить подвижные игры		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр

	водящему».				
1 3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	1	Упражнения, бой петухов, игра, эстафета, учить	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, разучить подвижные игры	Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр
1 4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Повторение, подвижная игра, мяч, корзина, бег, медленный темп	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры	Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр
1 5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1	Бег, разминка, игра, космонавты	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр
1 6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1	Медленный бег, упражнение, подвижная игра, цель	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	Бег в медленном темпе, разминка в движении, разучивание подвижных игр
1 7	Бег в медленном темпе. ОРУ.	1	Общеразвивающие, бег,	Выполнять бег, разминку, ОРУ,	Бег в медленном темпе, разминка на месте с

	Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».		игра, тяни, толкай	разучить новые подвижные игры		предметами, разучивание подвижных игр
1 8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка в движении, повторение, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, повторение ранее изученных подвижных игр
1 9	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, рука	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр, разминка с предметом
2 0	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, повторение, башня	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить изученные подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр
2 1	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	1	Бег, разминка в движении, подвижная игра, бросать, бежать	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		Ходьба в разных направлениях, бег, подвижные игры
2 2	Бег в медленном темпе. ОРУ.	1	Бег, разминка в движении,	Выполнять бег, разминку, ОРУ,		Строевые упражнения, перестроения, ходьба и бег,

	Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.		подвижная игра, строевые упражнения	разучить подвижные игры, строевые упражнения		разучивание подвижных игр
2 3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1	Бег, разминка на месте, подвижная игра, перестроение, команды	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить подвижные игры, строевые упражнения		Выполнять перестроение в шеренге, колонне, разминка в движении, разучивание подвижных игр
2 4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр
2 5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение,	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр

			изученные игры, цвет		
2 6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	Бег, разминка, подвижная игра, повторение, изученные игры	Выполнять бег, разминку, повторить изученные подвижные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, повторение ранее изученных подвижных игр
2 7	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Игра, подвижная игра, охотник, совушка, утка	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр
2 8	Игры на свежем воздухе	1	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе	Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе
2 9	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1	Салки, бегать, мяч, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр
3 0	Пальчиковая гимнастика	1	Работа с мелкими предметами	Изучение новых упр.	
3 1		1			
3 2	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием».	1	Запрещенное движение, ловушка, эстафета	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые эстафеты, играть в	Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр, игра в эстафеты



	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.			подвижные игры		
3 3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	Разминка, упражнения, игра, подвижная игра, мяч, огород	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр
3 4	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1	Медленно, море, запрещено, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры		Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение разученных подвижных игр

## Планируемые результаты

### Знания и умения учащихся

учащиеся должны

#### понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

#### знать:

- разные виды подвижных игр;

#### уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

#### использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### Универсальные учебные действия

#### Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;

- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

## **РАЗДЕЛ № 2: «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условие реализации программы**

#### **2.1.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- спортивный зал;
- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

#### **2.1.2. Кадровое обеспечение:**

1. Бунина Наталия Ивановна, инструктор ФИЗО

### **2.2. Формы аттестации**

-участие в школьных мероприятиях.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

### **2.3. Список литературы**

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»