

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Табатская средняя обще образовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО учителей ЗОЖ Протокол №1 от 28.08.2026 г.	Утверждена приказом по школе № 111а от 31.08.2026 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

Табат 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов «Физкультура и спорт». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ). Данная рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и содержит в своей основе подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатывается смелость, воля, находчивость, наблюдательность, сообразительность. Игры способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Посредством игры ребенок удовлетворяет свою потребность в движении, получает положительные эмоции, учится коллективным действиям и взаимоотношениям с окружающими. В начальной школе игровой метод занимает ведущее место и приобретает характер универсального метода физического воспитания. Подвижные и спортивные игры тесно связаны между собой. **Спортивные игры** - это высшая ступень развития подвижных игр. Спортивные игры отличаются от подвижных игр более сложными и едиными правилами, а также наличием специальных технических и тактических приемов. Применение подготовительных подвижных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода от подвижных к спортивным играм и содействует наилучшему овладению техникой и тактикой спортивных игр.

Цель программы:

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, через игровую деятельность.

Задачи программы:

- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование навыков самостоятельной работы.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- развитие внимания, мышления.
- формирование активного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование сознательного выполнения двигательных действий и соблюдения правил игры;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшение двигательной активности и увеличение статической нагрузки влечет за собой снижение работоспособности, снижение уровня физического развития, повышение утомляемости и

ухудшение здоровья детей. **Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия подвижными и спортивными играми способствуют повышению двигательной активности школьников, снимают утомление, улучшают настроение, имеют оздоровительную ценность и способствуют формированию гармонически развитой и активной личности. **Отличительной особенностью** данной программы является сочетание подвижных игр с элементами спортивных игр, а также постепенный переход от подвижных игр к спортивным.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 классов.

Сроки реализации: программа рассчитана 1 час в неделю, что 1 классе при 33 учебных неделях составляет 33 часа в год, во 2-4 классах при 34 учебных неделях составляет 34 часа в год.

Формы и режим занятий: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале школы или на школьной спортивной площадке (в зависимости от погодных условий).

Формы контроля: на занятиях по внеурочной деятельности используется текущий и оперативный контроль. Большое внимание в процессе занятий уделяется развитию навыков самоконтроля: умение контролировать свое самочувствие, умение контролировать свое поведение, умение при выполнении упражнений находить ошибки в своих действиях и их исправлять.

В процессе занятий контролируется уровень нагрузки, правильность выполнения учащимися упражнений и заданий, умение понимать и соблюдать правила игры, умение контролировать свои эмоции и соблюдать дисциплину, умение выполнять требования техники безопасности, умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, степень освоения сложных двигательных действий и теоретических сведений, функциональное состояние занимающихся. Контроль осуществляется через визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, устный опрос учащихся, наводящие вопросы, подведение итогов игры или занятия.

Планируемые результаты реализации программы

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно организовывать и проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

Получат возможности узнать:

- об истории развития подвижных и спортивных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, сердечно-сосудистой системе, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения

условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2.Регулятивные УУД (дети научатся):

-излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.

Познавательные УУД (дети освоят):

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;

3.Коммуникативные УУД (дети научатся):

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Образовательные результаты внеурочной деятельности

1-УРОВЕНЬ - Приобретение школьниками знаний о физической культуре и спорте, о значении спорта в жизни человека, расширение кругозора. Формой достижения результата можно считать – полученные знания о подвижных играх, об истории возникновения и развития спортивных игр, о правилах игр.

2-УРОВЕНЬ - Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса. Формой достижения результата можно считать – формирование представления о здоровом образе жизни, создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

3-УРОВЕНЬ- Самостоятельная организация и проведение занятий. Формой достижения результата можно считать – самостоятельную организацию и проведение подвижных игр учащимися на переменах, активное участие в организации и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

Тематический план:

№	Наименование раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре и спорте	1	1	1	1
2.	Подвижные игры	26	21	15	9
3.	Элементы спортивных игр:				
3.1	Волейбол		2	6	6
3.2	Баскетбол		2	4	6
3.3	Футбол		2	2	6
4.	Физическое совершенствование	6	6	6	6
	Всего часов:	33	34	34	34

Содержание программы:

Наименование раздела	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы организации
Знания о физической культуре и спорте	Знания о здоровом образе жизни, значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, история возникновения мяча,	Получают представление о здоровом образе жизни, об истории	Беседа, доклад
	история возникновения и развития спортивных и подвижных игр, правила поведения на занятиях и предупреждения травматизма, личная гигиена при занятиях физическими упражнениями, система дыхания, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, нарушение осанки, способы самоконтроля.	спортивных и подвижных игр, о правилах поведения на занятиях, о способах самоконтроля, правилах личной гигиены и т.д.	
Подвижные игры	Игры с бегом, прыжками, метаниями, игры с мячом, игры на развитие внимания, игры, развивающие навыки волевой регуляции, игры для снятия эмоционального напряжения, игры для развития быстроты, силы, ловкости, эстафеты.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Практические занятия

Элементы спортивных игр	Волейбол: стойка и передвижения игрока, упражнения «школы мяча», передача и ловля мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача мяча. Баскетбол: стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча на месте и в движении, бросок мяча, бросок мяча в кольцо, ведение мяча. Футбол: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности, проявляют положительные качества личности и управляют своими	Практически е занятия
		эмоциями в различных ситуациях и условиях;	
Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, специальные беговые упражнения, прыжки, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, упражнения на осанку, упражнения со скакалкой, гимнастические упражнения.	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Практически е занятия

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829920

Владелец Ошарова Лариса Владимировна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026